

యోగాసనాలు

యोగాసన (తెలుగు)





మహిమా ఉత్సవ ట్రస్ట్

సంతే శ్రీ ఆశారామ్జీ ఆశ్రమము

వివరాలకు : శ్రీ యోగ వేదాంత సేవా సమితి

సంతే శ్రీ ఆశారామ్జీ ఆశ్రమం, సంతే శ్రీ ఆశారామ్జీ బాపూ ఆశ్రమ మార్గ,

అహ్న్యదాబాద్ - 380 005, ఫోన్ : (079) 39877788, 3293336

సంతే శ్రీ ఆశారామ్జీ ఆశ్రమం, శంషాబాద్, ఇంటర్ నేషనల్ ఎయిర్ ప్లట్ట్

జిల్లారంగారెడ్డి (T.S.), ఫోన్.నెం : 9393783780

సంతే శ్రీ ఆశారామ్జీ సాహిత్య కేంద్రం, 3-6-240, హిమాయత్నగర్,

హైదరాబాద్ - 500029, ఫోన్.నెం : 040-23226680

ఆధ్యాత్మిక విద్య యొక్క ఉద్దమము

ప్రాతఃస్నేరణీయ పూజ్య పాద సంత్ శ్రీ ఆశారామ్జీ బాహు గారు ఈనాడు సమగ్ర విశ్వమును చైతన్యవంతము చేసి, ఏకాగ్రత సాధించిన ఎట్టి బ్రహ్మజ్ఞానులైన మహాపురుషులంటే, వారి గురించి ఏదైనా ప్రాయండం కలమును సిగ్గుపరచడం అవుతుంది. పూజ్యశ్రీ గురించి చెప్పవలసినదేమంటే, వారి జననము సింధు ప్రాంతపు నవాబు జిల్లాలోని బేరాణి గ్రామమున 1941వ సంవత్సరము అనగా విక్రమ సం॥ 1998 చైతన్యమాస కృష్ణపక్ష పష్టినాడు జరిగినది. వారి జనకులు పెద్ద జమీందారులు అని చెప్పాలి, వీరు చిన్ననాటి నుండియే సాధనను ప్రారంభించారనే చెప్పాలి మరియు సుమారు ఇరువదిమూడేండ్ర వయస్సును ఆత్మ-సాక్షాత్కారమును పొంది యున్నారు. ఇత్యాది విషయములన్నీ మన మనస్సును బుజ్జిగించుకొనే కథలు మాత్రమే. వారి గురించి ఏమి చెప్పినా అది ఎంతో మిక్కటమే అవుతుంది. మౌనమే ఇక్కడ పరమ భూపణము. సంపూర్ణ విశ్వము యొక్క చైతన్యముతో ఏకత్వం పొందినట్టి మహాపురుషుని ఏ రీతినైనా స్వాల సంబంధములతోను, పరివర్తనా శీలములైన కార్యములతోనూ బంధించగలమా ?

ఈనాడు అహృదాబాద్ నుండి సుమారు మూడు నాలుగు కిలోమీటర్ల ఉత్తరాన పవిత్ర జలముతో కూడిన సామర్పుతీ నదీ తీరాన, బుషిమునుల తపో భూమిలో, ధవళ వస్తు ధారులైన పరమపూజ్య పాదులు, సంత్ శ్రీ ఆశారామ్జీ బాహుగారు లక్ష్మలాది మానవుల జీవన రథములకు పథదర్శకులై ఉన్నారు. కొద్ది సంవత్సరముల క్రితము, సాంబర్షీ తీరాన ఉన్న ఈ భూమి చాలా భయంకర సంఘటనల కాలవాము కానీ ఈనాడు అదే భూమి లక్ష్మలాది జనులకు పరమాత్మమూ మరియు ఆనందదాయకమైన తీర్థభూమిగా విరాజిల్లతూ ఉన్నది. ప్రతి ఆదివారము మరియు బుధవారము వేలాది జనులు ఆశ్రమమునకు వచ్చి, బ్రహ్మనందములో మైపురచి ఉన్న సంత్ శ్రీ ఆశారామ్జీ బాహు గారి ముఖారవిందము నుండి జాలువారుతున్న అమృతవర్షపు లాభాన్ని పొందుతూ ఉన్నారు. ధ్యానము, సత్సంగముల అమృతమయ ప్రసాదమును పొందుతూ ఉన్నారు. పూజ్యశ్రీ యొక్క పావన కుటీరమునకు ఎదురుగా, మనోవాంఘలను సిద్ధించుచున్న కల్పవృక్ష సమానమైన ‘బడ్ బాద్ షో’ (వటవృక్షం) పరిక్రమ చేసి, ఒక వారానికి సరపడా ఎనలేని ఉత్సాహము నింపుకొని మరలుతారు.

కొందరు సాధకులు పూజ్య శ్రీ పావన సాన్నిధ్యములో ఆత్మోద్ధారణ కొరకై అగ్రగాములవుతూ స్వానికుల వలె ఆశ్రమములోనే ఉంటారు. ఈ ఆశ్రమమునకు స్వల్పార్థులముననే ఉన్న మహిళా ఆశ్రమములో పూజ్య శ్రీ ప్రేరణతో మరియు పూజ్య మాతాజీ

సంచాలనలో ఉంటూ కొంతమంది నారీ సాధికలు ఆత్మేధ్వారక మార్గములో నడుస్తూ ఉన్నారు.

అహృదాబాద్ సూరతీలే కాక ధిల్లీ, ఆగ్రా, బృందావనం, హృషీకేష్, ఇండోర్, భోపాల్, ఉజ్జ్వలిని, రత్నలామ్, జైపూర్, ఉదయపూర్, పుష్టర్, అజ్మర్, జోధుపూర్, ఆమేట్, సుమేరుపూర్, సాగ్వాదా, రాజ్యోట్, భావనగర్, హిమ్మత్నగర్, విసనగర్, లుణవాదా, వలసాడ్, వాపీ ఉల్లాస్నగర్, జెరంగాబాద్, ప్రకాశా, నాసిక్ మరియు చిన్న చిన్న ఇతర స్థానాలలో కూడా, మనోరమ్యములైన ఆత్రమములు నిర్మించబడినాయి మరియు లక్ష్మాది జనులు వాటివలన లాభం పొందుతూ ఉన్నారు. ప్రతి సంవత్సరము, ఆ ఆత్రమములలో ముఖ్యమైన నాలుగు ధ్వని యోగసాధనా శిబిరములు ఉంటాయి. దేశవిదేశాల నుండి ఎందరో పురుషసాధకులు, త్రీ సాధకులు ఈ శిబిరాలలో సమ్మిళితమై ఆధ్యాత్మిక సాధనా రాజమార్గములో పురోగమిస్తూ ఉంటారు. వారి సంఖ్య దిన దిన ప్రవర్తమానమౌతూ ఉంది. పూజ్య శ్రీ యొక్క ప్రేమ, ఆనందము, ఉత్సాహము మరియు నమ్మకములతో నిండిన ప్రేరణాదాయకమైన మార్గదర్శనము మరియు స్నేహపూరితమైన సాన్నిధ్యము వారి జీవితాలను పులకింపజేస్తుంటాయి.

కొండరికి వారి పుస్తకము దౌరుకుతుంది, కొండరికి పూజ్య శ్రీ యొక్క ప్రవచనములు ఉన్న టేపు వినడానికి దౌరుకుతుంది, ఇంకొండరికి తమ ఛానల్లో స్వామివారి దర్శనము, సత్యసంగము లభిస్తాయి. మరి కొండరికి పూజ్యబాహీగారి ఏ శిష్యులో, భక్తులో తలస్థపదతారు. ఇంకొండరు శ్రద్ధాళువులకు స్వామివారి నామము వింటుంటే ఇలా ఆత్రమమునకు వచ్చి, స్వామివారి ఆత్మికప్రేమను పొంది, అనంత విశ్వాత్మన్యముతోబాటు సంబంధము కలుపుకొనే సాభాగ్యము లభిస్తుంది. అటువంటివారు, ఆధ్యాత్మిక సాధన మార్గము లభించినప్పుడు మహానందభరితులొతారు.

పూజ్యశ్రీ అంటారు : నిన్ను నీవు ఒక దీనుడిగానో, హీనుడిగానో, ఎన్నడూ అనుకోకు. నువ్వు ఆత్మస్వరూపముతో, ప్రపంచములోని సరోవర్సుత శక్తివి. నీ కాళ్ళక్రింద సూర్య చంద్రులతో సహ వేలాది పృథ్వీలు అణగబడి ఉన్నాయి. నువ్వు నీ నిజమైన స్వరూపములో జాగ్రత్తమగుటయే ఆలస్యము. నీ జీవితమును సంయమన నియమములతో, వివేక వైరాగ్యములతో నింపుకొని, ఆత్మాధిముఖం చెయ్య. నీ జీవితములో ధ్వనమనే ఒక చిన్న వెలుగు పూసను ప్రవేశింపజేసి చూడు. ఆత్మదేవుడైన పరమాత్మను కొద్దిగా వెదకి చూడు. అంతే, అప్పుడు నువ్వు అభండ బ్రహ్మాండమునకు నాయకుడివే అవుతావు. ఎవరు నిన్ను దీనుడిగా, హీనుడిగా చేశారు ? ఎవరు నిన్ను అజ్ఞానిగా, మూర్ఖనిగా చేసి ఉంచారు. ఈ మాన్యతలే కదా. అయితే వదిలేయ ఆ దుఃఖమాన్యతలను. నీ స్వరూపములో మేలుకో. అప్పుడు చూడు, ఈ విశ్వమంతా నీ

శక్తిముందు మోకరిల్లడానికి ఎటువంటి ఒత్తిడికి గురి అవుతుందో, కాదో? నువ్వు మేల్కొనాలి అంతే, ఆ మాత్రం చాలు. నీ తీవ్రమైన పురుషార్థముచే మరియు సద్గురువు యొక్క కృపా ప్రసాదముచే ఈ పని సిద్ధిస్తుంది.

కుండలినీ ప్రారంభములో క్రియలు చేసి, అన్నమయ కోశమును శుద్ధి చేస్తుంది. నీ శరీరానికి ఆవశ్యకమైన అటువంటి ఆసనాలు, ప్రాణాయామము, ముద్రలు మొదలగునవి వాటంతట అవే కొనసాగుతాయి. అన్నమయ కోశము, ప్రాణాయామ కోశము, మనోమయకోశముల యొక్క యాత్ర చేస్తూ కుండలినీ ఆనందమయ కోశములో ప్రవేశించినప్పుడు, హద్దులులేని ఆనందానుభూతి కలగనారంభిస్తుంది. అన్ని శక్తులూ, సిద్ధులూ సమర్థుడైన సాధకునిలో ప్రకటితమౌతాయి. కుండలినీ జాగ్రత్తమౌతూనే దురలవాట్లు, వ్యసనాలు తొలగిపోతాయి.

ఈ యోగమును సిద్ధ యోగమని కూడా అంటారు. ఆనందమయ కోశముకంటే అతీతమైన గుణాతీత స్థితి సిద్ధించుకోవడానికి ఈ సిద్ధ యోగము ఉపయోగిస్తుంది. మరియు ఆత్మజ్ఞానము పొంది, జీవన్ముక్తి యొక్క ఉన్నత శిఖరములను చేరుకొనుటకు యోగాననాలు సహాయ పడగలవు.

- శ్రీ యోగవేదాంత సేవా సమితి
అహృదాబాద్ ఆశ్రమము



ఆరోగ్యానికి మంత్రము

అచ్యుతానంత గోవింద నమోచ్ఛారణభేషజాత్ ।

నప్యన్ని సకలా రోగాః సత్యం సత్యం వదామ్యహం ॥

ఓ అచ్యుతా! ఓ అనంతా! ఓ గోవిందా! ఈ నామోచ్ఛారణ అనే బెషధముచే, సర్వరోగములు నశించిపోతాయి. ఇది నేను సత్యము పలుకుచున్నాను... సత్యము పలుకుచున్నాను.



అనుక్రమణిక

1. ప్రస్తావన.....	6
2. కొన్ని శబ్దముల అర్థములు.....	7
3. ఆవశ్యక సూచనలు.....	8
4. యోగాసనాలు.....	9
1. పద్మాసనము.....	9
2. సిద్ధాసనము.....	13
3. సర్వాంగాసనము.....	16
4. హలాసనము.....	19
5. పవన ముక్తాసనము.....	21
6. మత్స్యాసనము.....	22
7. భుజంగాసనము.....	24
8. ధనురాసనము.....	26
9. చక్రాసనము.....	28
10. కటపిండ మర్దనాసనము.....	30
11. అర్థమత్స్యంద్రాసనము.....	31
12. యోగ ముద్రాసనము.....	33
13. గోరక్షాసనము.....	35
14. మయూరాసనము.....	37
15. వజ్రాసనము.....	38
16. సుప్తవజ్రాసనము.....	40
17. శవాసనము.....	41
18. పాద పశ్చిమోత్తాసనము.....	44
5. త్రిబంధములు.....	47
6. కేవలీ కుంభకము.....	49
7. జలనేతి.....	49
8. గజకరణి.....	51
9. శరీరశోధన - కాయకల్పము.....	52
10. కలియుగము కాదిది-కర్మయుగము (క్రియాయుగము).....	53

ప్రస్తావన

సాధారణ మనుష్యుడు అన్నమయ, ప్రాణమయ మరియు మనోమయ కోశములలో జీవిస్తాడు. జీవితములోని సుఖప్రశక్తులను మేల్జొల్పుక, జీవితమును వ్యధముగా పోగొట్టుకొంటాడు. ఈ శక్తులను మేల్జొల్పుడానికి మీకు ఆసనములు చాలా సహాయకాలై ఉంటాయి. ఆసనముల అభ్యాసము వలన, దేహము అరోగ్యవంతంగా, మనస్సు ప్రసన్నవంతముగా ఉండి మరియు బుద్ధి తేజోవంతమౌతుంది. జీవితం యొక్క ప్రతి రంగంలో సుఖ స్వప్నములను సాకారము చేసుకొనగలిగే కీలకము మీ లోపలి మనస్సులో దాగి ఉన్నది. మీ యొక్క అద్భుత సామర్థ్యము ప్రకటింపజేసుకోవడానికి బుఘులు సమాధి నుండి ప్రాప్తమైన ఈ ఆసనముల ప్రతిపాదన చేశారు.

వేలాది సంవత్సరముల పరీక్షలలో పరిశీలింపబడి, దేశ విదేశాలలో గౌరవనీయులైన పురుషుల ద్వారా ఆదరింపబడుతున్న ఈ ఆసనముల పుస్తకము చూడడానికి చిన్నదైనా, మీ జీవితమును అతి మహత్త్వ పూర్ణము చేసే కీలకములను పొందుపరచుకొని మీ చేతులలోకి వస్తూ ఉంది.

ఈ పుస్తకమును మళ్ళీ మళ్ళీ చదవండి. ఆసనములను అభ్యసించండి. ధైర్యము వహించండి. అభ్యాసము యొక్క నియమాన్ని మరువకండి. అద్భుతమైన లాభము లభిస్తుంది... లభిస్తుంది... అవశ్యం లభిస్తుంది. సమితి యొక్క సేవ సార్థకమౌతుంది.

- సంత శ్రీ ఆశారామ్జీ బాపూ

బ్రహ్మచర్య రక్షణ మంత్రము

ఓం నమో భగవతే మహాబలే పరాక్రమాయ మనోభిలాషితం మనఃస్తంభం కురు కురు స్వాహో ।

రోజుం పాలల్లో పరికిస్తూ 21 సార్లు ఈ మంత్రాన్ని జపించి ఆ పాలు త్రాగండి. దీని వలన బ్రహ్మచర్య రక్షణ జరుగుతుంది. స్వభావమును వశము చేసుకొని తనది చేసుకొనులాంటి నియమమిది.

రాత్రివేళ 10 గ్రాముల జిగురును నీళ్ళల్లో నానబెట్టి ఉదయం నాకి తింటే, వీర్యధాతువు పుష్టికరమౌతుంది. బ్రహ్మచర్య రక్షణలో సహాయకారి అవుతుంది.

ఆసనముల ప్రక్రియలో వచ్చే

కొన్ని శబ్దముల అర్థము

రేచకము అనగా శ్యాస వదలుట

పూరకము అనగా శ్యాస లోనికి తీసుకొనుట

కుంభకము అనగా శ్యాసను లోపల కాని, బయటకాని బంధించి ఉంచడం, శ్యాస తీసుకొని లోపల ఆపి ఉంచే క్రియను అంతర లేక అభ్యంతర కుంభకము అంటారు. శ్యాసను వెలుపలకు పంపి తిరిగి లోపలకు తీసుకొనక శ్యాసను వెలుపలనే ఆపి ఉంచే క్రియను బహిర్ఘూభకము అంటారు.

చక్రములు : చక్రములు ఆధ్యాత్మిక శక్తికి కేంద్రములు. స్వాల శరీరపు చర్య చక్కపులచే అవి కనిపించవు. ఎందుకంటే, ఇవి మన సూక్ష్మ శరీరములో స్థితి చెంది ఉన్నాయి. అయిననూ స్వాల శరీరపు జ్ఞానతంతువులు నాడీ కేంద్రముతో వీటి సమానత్వమును జోడించి వాటిని నిర్దేశిస్తాయి. మన శరీరములో అటువంటి ఏడు చక్రములు ముఖ్యమైనవి.

1. మూలాధార చక్రం : గుదమునకు సమీపమున వెన్నెముక యొక్క చివరి పూసవద్ద ఉంటుంది.
2. స్వాధిష్టాన చక్రం : జననేంద్రియములపై భాగమున మరియు నాభి యొక్క క్రింద భాగముల మధ్య ఉంటుంది.
3. మణిపుర చక్రం : నాభి కేంద్రములో ఉంటుంది.
4. అనాహత చక్రం : హృదయములో ఉంటుంది.
5. విశుద్ధ చంక్రం : కంఠంలో ఉంటుంది.
6. ఆజ్ఞా చక్రం : కనుబోమల మధ్య ఉంటుంది.
7. సహస్రార చక్రం : మస్తిష్కము పైభాగములో పిలకను ఉంచే స్థలములో ఉంటుంది.

నాడీ : ప్రాణ ప్రసారణ చేసే సూక్ష్మ నాళికలను నాడీ అంటారు. వాటి సంఖ్య 72,000గా చెప్పబడుతూ ఉంది. ఇదా, పింగళ మరియు సుషుమ్మ అను మూడు ముఖ్యమైనవి. వీటిలో కూడా సుషుమ్మ అధిక మహత్త్వపూర్ణమైనది.



ఆవశ్యక సూచనలు

1. భోజనమైన అరు గంటల తరువాత, పాలు త్రాగిన రెండు గంటల తరువాత, లేక అసలు ఏమీ తినని కడుపుతోనే ఆసనములు చెయ్యాలి.
2. శుష్టలై, స్నేహాది క్రియల అసంతరము ఆసనములు చేస్తే మంచిది.
3. శ్వాస నోటి నుండి గాక నాశిక (ముక్కు) నుండి తీసుకోవాలి.
4. ఉన్ని గొంగళిగాని, చాపగాని పరచుకొని ఆసనాలు చెయ్యండి.
5. ఆసనములు చేసే సమయములో శరీరమును గట్టిగా ఇబ్బంది పెట్టేలా ఏమీ చేయకండి. ఆసనాలు వేయడం అనేది కసరత్తు చెయ్యడం లాంటిది కాదు. అందుచేత ధైర్యపూర్వకముగా సౌమ్యముగా చెయ్యండి.
6. ఆసనములు చేసిన తరువాత శీతల వాతావరణములోనికి గానీ, తీప్రంగా ఏచే గాలిలోకి గాని వెళ్ళకండి. స్నేహము చెయ్యాలనుకొంచే కొంత సమయము ఆగి చెయ్యవచ్చు.
7. ఆసనములు చేసే సమయములో శరీరముపై వస్తుములు అతి తక్కువగానూ, వదులుగాను అయినవై ఉండాలి.
8. ఆసనములు వేస్తూ వేస్తూ మధ్యలో మరియు చివరన శవాసనము వేసి శిథిలికరణము ద్వారా శరీరం యొక్క అలసిన నరాలకు విక్రాంతినివ్వండి.
9. ఆసనములు వేసిన తరువాత మూత్ర విసర్జన తప్పక చెయ్యాలి. దానివలన ఒకచోట చేరుకొన్న కలుషిత తత్త్వములు బయటకు పోతాయి.
10. ఆసనములు వేసే సమయములో ఆసనములలో చెప్పిన ప్రకారము ఆయా చక్రములపై ధ్యానముంచి మానసిక జపము చేస్తే అధిక లాభం కలుగుతుంది.
11. ఆసనములైన తరువాత కొంచెం తాజాగా ఉన్న జలపానం చేస్తే లాభదాయకం. ఆక్షిజన్ మరియు హైద్రోజెన్లుగా విభజింపబడి, సంధిస్థానముల మలినము తీసివేయడంలో జలము చాలా ఆవశ్యకము అవుతుంది.
12. స్థ్రీలు గర్భవస్తు సమయంలోగానీ, బహిపృష్ఠ సమయంలోగానీ ఏ ఆసనములనూ ఎన్నడూ వేయరాదు.
13. ఆరోగ్యాన్ని కోరుకొనే ప్రతివ్యక్తి ఐదారు తులసీదళములను ప్రాతఃకాలాన నమిలి ప్రింగి నీరు త్రాగవలను. దీని వలన జ్ఞాపకశక్తి వృధ్ఛి చెందుతుంది. ఎసిడిటీ మరియు ఇతర రోగములలో ఉపయోగం ఉంటుంది.



యోగాసనాలు

1. పద్మాసనము లేక కమలాసనము

ఈ ఆసనము నందు కాళ్ళను ఆధారమగు చేసుకొని పద్మము లేదా కమలములా వేయడం వలన ఇది పద్మాసనము లేక కమలాసనము అని పిలువబడుతున్నది.



(పద్మాసనము లేక కమలాసనము)

ధ్యానము : ఆజ్ఞా చక్రములో లేదా అనాహత చక్రములో ; శ్వాస : రేచకము, కుంభకము, దీర్ఘము, స్వాభావికము.

విధానము : పరచబడిన గొంగళిపై సుఖముగా కూర్చోవాలి. రేచకము చేస్తూ చేస్తూ కుడి కాలును మడిచి ఎడమ తొడపై ఉంచాలి. ఎడమ కాలును మడిచి కుడి తొడపై ఉండాలి. లేకుంటే మందు ఎడమకాలును తర్వాత కుడి కాలును కూడా పెట్టవచ్చును. అరికాళ్ళను పైవైపు మరియు మడిమలను బొడ్డునకు దిగువన ఉంచాలి. మోకాళ్ళను నేలకు అంటిపెట్టాలి. శిరస్సు, మెడ, చాతి, వెన్నెముక మొదలైన పూర్తి భాగాలను నిటారుగను మరియు బిగువుగాను ఉండాలి. రెండు చేతులను మోకాళ్ళపై జ్ఞాన ముద్రలో ఉంచాలి. (బ్రొటనుఫ్రేలిని చూపడు ఫ్రేలి యొక్క గోరుకు ఆనించి మిగిలిన మూడు ఫ్రేళ్ళను నిటారుగా ఉంచడం ద్వారా జ్ఞానముద్ర ఏర్పడుతుంది). లేదా ఎడమ చేతిని ఓడిలో పెట్టాలి. అరిచెయ్య పైవైపు ఉండాలి. దానికి పైన అదే ప్రకారంగా కుడిచేతిని ఉంచాలి. రెండు చేతిఫ్రేళ్ళ పరస్పరం కలిసి ఉండాలి. రెండు చేతుల పిడికిళ్ళ బిగించి మోకాళ్ళపైన కూడా ఉంచవచ్చు.

రేచకము పూర్తి అయిన తరువాత కుంభకము చెయ్యాలి. ప్రారంభంలో రెండు కాళ్ళను తొడలపై భాగాన ఉంచలేకపోతే ఒక కాలును మాత్రమే పెట్టాలి. కాళ్ళయందు తిమ్మిర్లు వస్తే లేదా నొప్పిగాని కలిగితే నిరాశ చెందకుండా అభ్యాసమును ప్రారంభించాలి. అశక్తుడుగానీ, రోగిగానీ కోరినప్పటికీ అతణ్ణి బలవంతంగా పద్మసనములో కూర్చొనబెట్టరాదు. పద్మసనము శక్తిగలవారికి మరియు నిరోగికి మాత్రమే. ప్రతి మూడవ దినము సమయము యొక్క అవధిని ఒక నిముషము పెంచి ఒక గంట వరకు చేరుకోవాలి.

దృష్టిని ముక్కు కొనభాగం మీద లేక కనుబోమల మధ్యన స్థిరంగా ఉంచాలి. కళ్ళను మూసికొనిగానీ, తెరిచిగానీ, సగము తెరచినట్లుగా గానీ ఉంచవచ్చు. శరీరమును నిటారుగా మరియు స్థిరముగా ఉంచాలి. దృష్టిని ఏకాగ్రతతో నిలపాలి.

ఈ విధంగా భావన చెయ్యాలి “మూలాధార చక్రములో దాగి ఉన్న శక్తి యొక్క భంధారము తెరువబడుతున్నది. క్రింద నున్న కేంద్రములో నిలచిన చేతనము వేగముగను మరియు శక్తి యొక్క రూపములో మారి పైవైపునకు వస్తూ ఉన్నది” అని లేదా అనాహాత చక్రము (హృదయం)లో చిత్తాన్ని ఏకాగ్రం చేసి ఇలా భావించాలి “హృదయరూప కమలము నుండి సుగంధ ధారలు ప్రవహిస్తూ ఉన్నాయి. సమగ్రశరీరము ఈ ధారల వలన సుగంధితమై పోతూ ఉన్నది” అని.

లాభములు : ప్రాణాయామము చేస్తూ ఈ ఆసనము చేయడం వలన నాడీతంత్రులు శుద్ధిగావింపడి ఆసనము సిద్ధి అవుతుంది. విశుద్ధ నాడీ తంత్రులుగల యోగి యొక్క విశుద్ధ శరీరములో రోగము యొక్క రూపరేఖలు కూడా ఉండవు. మరియు అతడు స్వేచ్ఛగా శరీరాన్ని వదిలిపెట్టగలడు.

పద్మసనములో కూర్చొనుట వలన శరీరము యొక్క స్థితి ఎలా అవుతుందంటే దీని వలన శ్యాస తంత్రులు, జ్ఞాన తంత్రులు మరియు రక్త

ప్రసరణ తంత్రములు మంచి వ్యవస్థలో చక్కగా పనులు చేయగలుగుతాయి. ఫలితముగా జీవనశక్తుల వికాసము కలుగుతుంది. పద్మాసనము యొక్క అభ్యాసము చేసే సాధకుని జీవితంలో ఒక విశేషమైన దీపి (శోభ) కలుగుతుంది. ఈ ఆసనము ద్వారా యోగులు, సంతీలు, మహాపురుషులు గొప్పవారైనారు.

పద్మాసనము యొక్క అభ్యాసముచేత ఉత్సాహములోను వృద్ధి కనబడుతుంది. స్వభావంలో ప్రసన్నత అధికమౌతుంది. ముఖము తేజస్సు నొందుతుంది. బుద్ధికి కూడా అలోకమైన వికాసము కలుగుతుంది. చిత్తములో అనంద - ఉల్లాసములుంటాయి. చింతలు, శోకములు, దుఃఖములు, శారీరక వికారములు అణచివేయబడతాయి. చెడు ఆలోచనలు పలాయనమైపోయి మంచి ఆలోచనలు కలగడం ప్రారంభమౌతుంది. పద్మాసనము యొక్క అభ్యాసము చేత రజ్జో మరియు తమో గుణముల కారణంగా కలవరమొందిన చిత్తము శాంతము నొందుతుంది. సత్యాగ్రహములో అత్యంత వృద్ధి కనబడుతుంది. ప్రాణాయామము, సాత్మ్యకమైన మితాహారము మరియు సదాచారములతో పాటు పద్మాసనము యొక్క అభ్యాసము చెయ్యడం వలన అంతఃప్రావి గ్రంథులకు విశుద్ధమైన రక్తము లభిస్తుంది. ఫలితంగా వ్యక్తిలో కార్యశక్తి వృద్ధి కావడంచేత భోతిక మరియు ఆధ్యాత్మిక వికాసములు శీప్రుగతి నొందుతాయి. బుద్ధికి సంబంధించిన మరియు మానసిక కార్యముల నొనర్చేవారికీ, చింతనలు-మనసములు చేసేవారికీ మరియు విద్యార్థుల కొరకు ఈ ఆసనము మంచి లాభదాయకమైనదౌతుంది. చంచలమైన మనస్సును స్థిరము నొందించడానికి మరియు వీర్య రక్షణకూ ఈ ఆసనము అద్వ్యతీయమైనది.

శ్రమ మరియు కష్టరహితముగా ఒక గంటదాకా పద్మాసనముపై కూర్చోనే వ్యక్తి యొక్క మనోబలము బాగా వృద్ధి చెందుతుంది. భంగూ, గంజాయి, నల్లమందు, మదిర, తంబాకు మొదలైన వ్యసనములలో చిక్కుకుపోయిన వ్యక్తి

ఒకవేళ ఈ వ్యసనముల నుండి ముక్కి నొందాలన్న భావన మరియు దృఢనిశ్చయములతోపాటు పద్మాసనము యొక్క అభ్యాసమును చేస్తే అతడి యొక్క దుర్వ్యసనములు సులభముగా మరియు శాశ్వతముగా నశించిపోతాయి. దొంగతనము, జూదము, వ్యభిచారము లేదా హస్తమైధున దోషముల యొక్క చెడు అలవాట్లు కలిగిన యువకులు, యువతులు కూడా ఈ ఆసనము ద్వారా అన్ని చెడుసంస్కరాల నుండి ముక్కి నొందగలరు.

కుప్పు, రక్తమైత్ర్యము, పక్షపాతము, మలావరోధముల ద్వారా జనించిన రోగాలు, క్షూయ, ఉబ్బసము, హిస్టీరియా, ధాతుక్షూయము, కేస్పర్, ఉదర క్రిములు, చర్యవ్యాధులు, వాత-కఫ ప్రకోపములు, నపుంసకత్వము, వంధ్యత్వము మొదలైన వ్యాధులు పద్మాసనము యొక్క అభ్యాసము వలన నష్టమైపోతాయి. నిద్రలేమి రోగము కొరకు ఈ ఆసనము రామబాణ వైద్యము. దీనివలన శారీరక లాపుతనము తగ్గిపోతుంది. శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యము యొక్క రక్షణ కొరకు ఈ ఆసనము సర్వోత్తమమైనది.

పద్మాసనము నందు కూర్చొని అశ్వినీ ముద్ర వేయడం అనగా గుదద్వారమును మాటిమాటికీ సంకోచ-వ్యాకోచ పరచడం వలన అపానవాయువు నాడీలో ప్రవేశిస్తుంది. దీనివలన కామ వికారంపై జయము ప్రాప్తించినట్లనిపిస్తుంది. గుహ్యాంగియమును లోపలివైపుకు మడచడం ద్వారా అనగా యోనిముద్ర లేదా వజ్రోలీ చేయడం వలన వీర్యము ఊర్ధ్వగామి అవుతుంది. పద్మాసనములో కూర్చొని ఉడ్డియానబంధము, జాలంధర బంధము మరియు కుంభకము చేసి ఛాతి మరియు పొట్టను పొంగించే క్రియను చేయడం ద్వారా వక్షపుద్ధి మరియు కంరపుద్ధి అవుతుంది. ఘలితంగా ఆకలివేస్తుంది, భోజనము సులభంగా జీర్ణమౌతుంది, త్వరగా అలసట కలుగదు. స్నేరణశక్తి మరియు ఆత్మబలముల యందు వృధి జరుగుతుంది.

యమ-నియమ పూర్వకముగా దీర్ఘమైన సమయం దాకా పద్మాసనము

యొక్క అభ్యాసము చెయ్యడం వలన ఉప్పత్త వెలువడి మూలాధార చక్రములో అందోళన ఉత్పన్నమౌతుంది. కుండలినీ శక్తి జాగృతమయ్యిందుకు స్థితి ఏర్పడుతుంది. ఎప్పుడు ఆ శక్తి జాగృతమౌతుందో అప్పుడు ఈ సరళంగా కనిపించే పద్మాసనము యొక్క వాస్తవమైన మహిమ తెలుస్తుంది. ఫేరండముని, శాండిల్యముని మొదలైన ఎందరో బుఘలు-మునులు ఈ ఆసనము యొక్క మహిమను శ్లాఘించారు. ధ్యానము పొందేందుకు ఈ ఆసనము మంచి లాభదాయకమైనది.

ఇదం పద్మాసనం ప్రోక్తం సర్వవ్యాధివినాశనమ్ ।

దుర్దభం యేనకేనాపి ధీమతా లభ్యతే భువి ॥

‘ఈ ప్రకారంగా సర్వవ్యాధులను నశింపజేసే పద్మాసనము యొక్క వర్ణన చెయ్యబడింది. ఈ దుర్దభమైన ఆసనము ఎవరో అరుదైన బుద్ధిమంతుడైన పురుషునికే ప్రాప్తిస్తుంది.’

(హరయోగ ప్రదీపికా, ప్రధమాపదేశము)



2. సిద్ధాసనము

పద్మాసనము తర్వాత సిద్ధాసనము యొక్క స్థానము వస్తుంది. అలోకికమైన సిద్ధులను ప్రధానము చేయగల కారణము చేత దీని పేరు సిద్ధాసనముగా చెప్పబడుతున్నది. సిద్ధ యోగులకు ఇది ప్రేయమైన ఆసనము. సంయుమనములలో బ్రహ్మచర్యము క్రేష్టమైనది, నియుమములలో శౌచము క్రేష్టమైనది, అదేవిధంగా ఆసనములలో సిద్ధాసనము క్రేష్టమైనది.

ధ్యానము : ఆజ్ఞాచక్రములో. **శ్వాస :** దీర్ఘము, స్వాభావికము.

విధానము : ఆసనముపై కూర్చొని కాళ్ళను చాపాలి. ఇప్పుడు ఎడమ కాలి యొక్క మడమను గుదమనకు మరియు జననేంద్రియమునకు మధ్యన ఉంచాలి. కుడికాలి మడమను జననేంద్రియము యొక్క పైభాగాన ఈ ప్రకారంగానే ఉంచాలి. అనగా దానివలన జననేంద్రియమునకు మరియు

అండకోశమునకు పైన ఒత్తిడి రాకూడదు. కాళ్ళ క్రమమును మార్చుకొనవచ్చు. రెండు అరికాళ్ళను తొడల యొక్క మధ్య భాగమున ఉండనివ్వాలి. అరచేతులను పైవైపునకు ఉంచాలి. ఈ విధంగా రెండు చేతులు ఒకదానిపై మరొకటి ఉంచి ఒళ్ళో ఉంచుకోవాలి. లేక రెండు చేతులను రెండు మోకాళ్ళపై జ్ఞానముద్రలో ఉంచాలి. కళ్ళను తెరిచిగానీ, లేదా మూసిగానీ ఉంచవచ్చు. ఉచ్ఛాస నిశ్చాసములను నెమ్మదిగా స్వాభావికముగా జరగనివ్వాలి. కనుబొమల నడుమ, ఆజ్ఞాచక్రములో ధ్యానమును కేంద్రికృతం చేయ్యాలి. ఐదు నిముషములతో ప్రారంభించి మూడు గంటలదాకా ఈ ఆసనము యొక్క అభ్యాసము చేయవచ్చు).



(సిద్ధాసనము)

ధ్యానము యొక్క ఉచ్ఛస్థితి కలగడంతో శరీరముపై నుండి మనస్సు యొక్క పట్టు నశించిపోతుంది.

లాభములు : సిద్ధాసనము యొక్క అభ్యాసము వలన శరీరము యొక్క సమస్త నాడుల శుద్ధికరణ జరుగుతుంది. ప్రాణతత్త్వము స్వాభావికముగా ఉఱ్ఱగతి ప్రాప్తి నొందుతుంది. తత్త్వలితముగా మనస్సునకు ఏకాగ్రత నొందదము సరళమైపోతుంది.

జీర్ణక్రియ క్రమబద్ధంగా జరుగుతుంది. శ్వాసరోగము, హృదయరోగము, జీర్ణజ్వరము, అజీర్ణము, అతిసారము, శుక్రదోషము మొదలైనవి దూరమైపోతాయి. మందాగ్ని, బెఱుకు, సంగ్రహాణీ, వాతవికారము, క్షుయ, ఉబ్బసము, మధుప్రమేహము, పీహము యొక్క వృద్ధి మొదలైన అనేక రోగములు ఉపశమనము చెందుతాయి. పద్మాసనము యొక్క అభ్యాసము వలన ఏ రోగములు దూరమైపోతాయా అవి సిద్ధాసనము యొక్క అభ్యాసము వలన కూడా దూరమైపోతాయి. మరియు పద్మాసనము యొక్క అభ్యాసము వలన ఏ లాభాలు కలుగుతాయా అవి సిద్ధాసనము యొక్క అభ్యాసము వలన కూడా కలుగుతాయి.

బ్రహ్మచర్య పాలనలో ఈ ఆసనము, విశేషంగా సహాయపడుతూ ఆలోచనలను పవిత్రపరుస్తుంది. మనస్సు ఏకాగ్రత చెందుతుంది. సిద్ధాసనము యొక్క అభ్యాసకుడు భోగ విలాసాల నుండి రక్షింపబడగలుగుతాడు. 72 వేల నాడుల దోషములు (మలినములు) ఈ ఆసనము యొక్క అభ్యాసము వలన దూరమైపోతాయి. వీర్యమునకు రక్షణ కలుగుతుంది. స్వప్నధోషము కలిగిన రోగులు ఈ ఆసనమును తప్పక చేసి తీరాలి.

యోగిజనులు సిద్ధాసనము యొక్క అభ్యాసముతో వీర్యమును కాపాడుకొంటూ ప్రాణాయామము ద్వారా దానిని మస్తిష్కము వైపునకు తీసుకొని వెళ్తారు. దీని వలన వీర్యశక్తి అనేది మేఘాశక్తిగా పరిణతను పొంది దివ్యత యొక్క అనుభవమును కలిగింపజేస్తుంది. మానసిక శక్తులకు వికాసము కలుగుతుంది.

కుండలినీ శక్తిని జాగ్రుతం చేసేందుకు ఈ ఆసనము ప్రథమ సోపానమౌతుంది.

సిద్ధాసనమునందు కూర్చొని వీధైనా చదివితే అది చక్కగా జ్ఞప్తియందు ఉండిపోతుంది. విద్యార్థులకు ఈ ఆసనము విశేషమైన లాభదాయకమౌతుంది. జరరాగ్ని పెరుగుతుంది. మెదడు స్థిరత్వము పొందుతుంది. మెదడు యొక్క

జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధి చెందుతుంది.

ఆత్మను ధ్యానం చేసే యోగి ఒకవేళ మితాహారి అయి పన్నెండు నంపత్సరాల దాకా సిద్ధాసనము యొక్క అభ్యాసము చేస్తే సిద్ధిని ప్రాప్తించుకొంటాడు. సిద్ధాసనము సిద్ధి పొందిన తర్వాత ఇతర ఆసనముల యొక్క ప్రయోజనములేవీ ఉండవు. సిద్ధాసనముతో కేవలీ లేదా కుంభకము సిద్ధిస్తుంది. ఆరు మాసములలో కూడా కేవలీ కుంభకము సిద్ధి నొందగలదు మరియు అట్టి సిద్ధయోగుల దర్శనము-పూజలతో పాతకములు నశించి, మనోకామనలు సిద్ధిస్తాయి. మనోకామన పూర్ణమౌతుంది. సిద్ధాసనము యొక్క ప్రతాపము వలన నిర్మిజ సమాధి సిద్ధి గావింపబడుతుంది. మూలబంధము, ఉడ్డియాన బంధము మరియు జాలంధర బంధము తమకు తామే ఏర్పడుతున్నట్లు అనిపిస్తాయి.

సిద్ధాసనము వంటిది మరో ఆసనము లేదు, కేవలీ కుంభకముతో సమానమైన ప్రాణాయామము లేదు, థేచరీముద్రతో సమానమైన ఇతర ముద్ర మరియు ఓంకార నాదము వంటి మరి ఏ నాదమూ లేదు.

సిద్ధాసనము మహాపురుషుల యొక్క ఆసనము. సామాన్య వ్యక్తి హరపూర్వకముగా (మొండిగా) దీనిని చేయరాదు. లేకపోతే లాభాలకు బదులుగా హని కలిగే అవకాశము ఉన్నది.



3. సర్వాంగాసనము

భూమిపై పడుకొని మొత్తం శరీరమును పైకి లేపడం జరుగుతుంది. అందువలన ఇది సర్వాంగాసనము అని పిలువబడుతుంది.

ధ్యానము : విశుద్ధాభ్య చక్రములో, శ్వాస : రేచకము, పూరకము మరియు దీర్ఘము.

విధానము : భూమిపై పరచబడిన కంబళిపై మనస్సును నిలిపి పడుకోవాలి. శ్వాసము బయటకు విడిచి అనగా రేచకము చేస్తూ నడుము

దాకా రెండుకాళ్ళను నిటారుగా మరియు పరస్పరము కలిసియున్నట్లుగా పెట్టి పైకి లేపాలి. తర్వాత వీపు భాగాన్ని కూడా పైకి లేపాలి. రెండు చేతులతో నడుమునకు ఆధారమునివ్వాలి. మోచేతులను భూమికి ఆనించి ఉంచాలి. మెడ మరియు భుజముల బలముతో పూర్తిగా శరీరము పైవైపునకు నిటారుగా నిలబెట్టేట్లు చెయ్యాలి. గడ్డమును ఛాతితోపాటు అంటుకొని ఉండనివ్వాలి. రెండు కాళ్ళను ఆకాశమువైపు ఉండనివ్వాలి. దృష్టిని రెండు కాళ్ళ యొక్క వ్రేళ్ళవైపుకు నిలపాలి. లేదా కళ్ళను మూసి ఉంచి చిత్తవృత్తిని కంఠప్రదేశములో, విశుద్ధాభ్య చక్రములో స్థిరముగా ఉంచాలి. పూరకము చేస్తూ శ్వాసను దీర్ఘముగాను, సామాన్యముగాను జరగనివ్వాలి.

ఈ ఆసనము యొక్క అభ్యాసమును దృఢము చేసుకొన్న తర్వాత రెండు కాళ్ళను ముందుకూ, వెనుకకూ త్రిపుత్రా, నేలపై ఆని ఉన్న ఇతర ఆసనములను కూడా చెయ్యివచ్చు. సర్వాంగాసనము యొక్క స్థితిలోనే రెండు కాళ్ళను తొడలపై ఉంచి పద్మాసనము కూడా వేసుకొనవచ్చు).

ప్రారంభంలో మూడు నుండి ఐదు నిముషముల దాకా ఈ ఆసనమును చెయ్యాలి. అభ్యాసకులు మూడు గంటల దాకా ఈ ఆసనము యొక్క సమయాన్ని పెంచుకొనవచ్చు.

లాభములు : సర్వాంగాసనాన్ని ప్రతిరోజు అభ్యాసము చెయ్యడం వలన జరరాగ్ని తీక్షణమౌతుంది. సాధకులు తమ ఇష్టానుసారము భోజనము యొక్క పాళ్ళను పెంచాలి. సర్వాంగాసనము యొక్క అభ్యాసము వలన శరీరము యొక్క చర్చము వ్రేలాడుతున్నట్లుండదు మరియు శరీరమునందు ముడుతలు ఏర్పడవు. కేశములు తెల్లబడి రాలిపోవు. ప్రతిరోజు ఒక జాము (3 గంటల) దాకా సర్వాంగాసనము యొక్క అభ్యాసము చెయ్యడం వలన మృత్యువుపై విజయము లభిస్తుంది. శరీరములో సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. త్రిదోషములు ఉపశమనము అవుతాయి. వీర్యము ఊర్ధ్వగతి చెంది అంత:కరణము శుద్ధమౌతుంది. మేధాశక్తి పెరుగుతుంది, చిరకాల యోవనము ప్రాప్తిస్తుంది.

ఈ ఆసనము వలన ధైరాయిడ్ అను పేరుగల అంతర్గ్రంథి యొక్క శక్తి పెరుగుతుంది. అక్కడ రక్తప్రసరణము తీవ్రగతిలో జరుగుతుంది. దీనితో



(సర్వాంగాసనము)

ఆ గ్రంథికి పోషణ లభిస్తుంది. ధైరాయిడ్ యొక్క రోగికి ఈ ఆసనము వలన అధ్యాత్మమైన లాభం కలుగుతుంది. కాలేయము (లివరు) మరియు ఫీఫాము యొక్క రోగములు దూరమైపోతాయి. జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధి చెందుతుంది. ముఖముపై వెబటీ మండి మరియు ఇతర మంచ్చలు దూరమైపోతాయి ముఖం తేజోవంతంగా మారుతుంది. జరచరము మరియు క్రిందకు దిగిన ప్రేగులు మూలస్థానమునందు స్థిరపడతాయి. మరుషాతన గ్రంథిపై సర్వాంగాసనము యొక్క మంచి ప్రభావము ఏర్పడుతుంది. స్వాప్న దోషము దూరమైపోతుంది. మానసిక-బుద్ధికి సంబంధించిన ప్రవృత్తులు చేసేవారు మరియు ప్రత్యేకించి

విద్యార్థులు ఈ ఆసనమును తప్పక చేసి తీరాలి.

మందాగ్ని, అజీర్ణము, మలబద్ధకము, మూలవ్యాధి, ధైరాయిడ్ యొక్క అల్పవికాసము, కొద్ది దినములుగా నున్న అపెండిసైటిస్ మరియు సాధారణమైన కణుతులు, అంగవికారము, అకాల వృద్ధాప్యం, ఉబ్బసము, కథము, చర్చరోగాలు, రక్తదోషములు, శ్రీల బుతుధర్మముల యొక్క అనిశ్చితత మరియు నొప్పి, నెలసరి రాకపోవడం లేకుంటే అధికంగా రావడం ఇత్యాది రోగాలకు ఈ ఆసనము వలన లాభము జరుగుతుంది. నేత్రములకు మరియు మస్తిష్కమునకు శక్తి పెరుగుతుంది. వాని రోగములు దూరమైపోతాయి.

ధైరాయిడ్ యొక్క అతి వికాసము గల్లినవారు, మరీ బలహీన హృదయము

మరియు అత్యధికమైన క్రావ్య కలిగినవారు అనుభవజ్ఞులైన వారి సలహాలను తీసుకొని సర్వాంగాసనము చేయాలి.

శీర్షాసనము చేయడం వలన ఏ లాభాలు కలుగుతాయో ఆ లాభాలన్నీ సర్వాంగాసనము మరియు పాదపశ్చిమోత్తానాసనము చేయడం వలన లభిస్తాయి. శీర్షాసనములో పొరబాటు జరగడం వలన ఏ హోని జరుగుతుందో అలాంటి హోని జరిగే అవకాశం సర్వాంగాసనము మరియు పాదపశ్చిమోత్తానాసనములలో జరగదు.



4. హలాసనము

ఈ ఆసనములో శరీరము యొక్క ఆకారము హలములా ఏర్పడుతుంది. అందువలన దీనిని హలాసనము అని పిలుస్తారు.

ధ్యానము : విశుద్ధాఖ్య చక్రములో, **శ్వాస :** రేచకము మరియు ఆ తర్వాత దీర్ఘము.

విధానము : భూమిపై పరచిన కంబళిపై, చిత్తమును నిలిపి పడుకోవాలి. రెండు చేతులను శరీరమునకు తాకుతూ ఉంచాలి. ఇప్పుడు రేచకమును చేస్తూ శ్వాసను బయటకు విడిచిపెట్టాలి. రెండు కాళ్ళను కలిపి ఒకేసారి మెల్లగా పైకి తీసుకొని రావాలి. ఆకాశమువైపునకు పూర్తిగా లేవనెత్తి తర్వాత వెనక్కి శిరస్సువైపు వంచాలి. కాళ్ళను సరిగ్గా నిటారుగా చెట్టులా ఉంచి చేతిపంజాను నేలపై అనించాలి. గడ్డమును చాతీతో కలిపి ఉంచాలి. చిత్తవృత్తిని విశుద్ధాఖ్య చక్రములో స్థిరపరచాలి. రెండు-మూడు నిముషములతో ఆరంభించి ఇరవై నిమిషముల దాకా సమయము యొక్క అవధిని పెంచవచ్చు.

లాభములు : హలాసనము యొక్క అభ్యాసము వలన అజీర్ణము, మలబద్ధకము, మూలవ్యాధి, ఛైరాయిడ్ యొక్క అల్పవికాసము, అంగవికారము, అకాల వృద్ధాయ్యము, ఉబ్బసము, కఫము, రక్తవికారము మొదలైనవి దూరమైపోతాయి. ఈ ఆసనము వలన లివరు బాగుపడుతుంది.

ఛాతి యొక్క వికాసము జరుగుతుంది. శ్వాసక్రియ తీక్ష్ణణతను పొంది ఆక్షిజను వలన రక్తము శుద్ధి అవుతుంది. గొంతు నొప్పి, ఉదరసంబంధమైన రోగము, సంధివాతము మొదలైనవి దూరమౌతాయి. ఉదరములో క్రొవ్వు తగ్గుతుంది. తల నొప్పి దూరమౌతుంది. వీర్య వికారము నిర్మాలించబడుతుంది. చెడు అలోచనలు ఆగిపోతాయి. నాడీతంత్రులు శుద్ధమౌతాయి. శరీరము బలమైనదిగా మరియు తేజోవంతంగా అవుతుంది. గర్భిణీ స్త్రీలకు తప్ప ప్రతి ఒక్కరూ ఈ ఆసనమును వేయాలి.



(హలాసనము)

వెన్నెముకలో కలోరత్వమవడం అనేది వృద్ధావస్థ యొక్క చిహ్నమౌతుంది. హలాసనము వలన వెన్నెముక మెత్తగా మారుతుంది. దీని వలన యువావస్థ యొక్క శక్తి, స్వార్థి, ఆరోగ్యము మరియు ఉత్సాహము నెలకొని ఉంటుంది. వెన్నెముక సంబంధితమైన నాడుల ఆరోగ్యానికి రక్తణను కలిగించి వృద్ధావస్థ యొక్క లక్షణములను త్వరగా రాకుండా చేస్తుంది. జరరము యొక్క నాడులకు శక్తి ప్రాప్తిస్తుంది.

జరరముల యొక్క మాంస కండరాలు మరియు జీర్ణమందలము యొక్క అవయవాల నాడుల యొక్క దుర్భాలత కారణంగా ఒకవేళ మందాగ్ని మరియు మలబ్రధకము ఉంటే హలాసనము వలన దూరమౌతాయి. నడుము, వీపు మరియు మెడల యొక్క రోగాలు నశిస్తాయి. లిపరు మరియు ఫీహము అధికమైతే, హలాసనము వలన సామాన్యమైన స్థితిలోకి వస్తాయి. కామకేంద్రముల శక్తి వృద్ధి అవుతుంది. అపానశక్తిని ఉత్సానపరచి ఉదాన

అనే అగ్ని యొక్క యోగము జరగడం వలన వీర్యశక్తి ఊర్ధ్వగామి అవుతుంది. హలాసనము వలన వీర్యము యొక్క స్తంభనము జరుగుతుంది. ఈ ఆసనము అండకోశ వృద్ధి, పేంక్రియాన్, అపెండిక్స్ మొదలైన వానిని బాగుచేస్తుంది. ధైరాయిడ్ యొక్క క్రియాశీలత పెరుగుతుంది. ధ్యానము చేస్తే విశుద్ధ చక్రము జాగృతము గావింపబడుతుంది.



5. పవనముక్తాసనము

శరీరములో ఉన్న పవనము (వాయువు) ఈ ఆసనము చెయ్యడం వలన ముక్కి చెందుతుంది. అందువలన దీనిని పవన ముక్తాసనము అంటారు.

ధ్యానము : మణిపుర చక్రములో ; **శ్వాస :** మొదట పూర్కము తర్వాత కుంభకము మరియు రేచకము



(పవన ముక్తాసనము)

విధానము : భూమిపైన పరచి ఉన్న గొంగళి మీద మనస్సును నిలిపి పడుపోవాలి. పూర్కము చేస్తూ ఊపిరితిత్తులలో శ్వాసను నింపాలి. ఇప్పుడు ఏదైనా ఒక కాలును మోకాలు దగ్గర మడవాలి. రెండు చేతిపై శ్వాసను పరస్పరము కలిపి దాని ద్వారా మడవబడిన మోకాలిని పట్టుకొని పొట్టకు ఆనించాలి. తర్వాత శిరస్సును పైకి ఎత్తి మడిచి ఉంచిన మోకాలిపై ముక్కును ఉంచాలి. రెండవ కాలును నేలపై నిటారుగా ఉంచాలి. ఈ క్రియా సందర్భంలో శ్వాసను ఆపి కుంభకమును ప్రారంభించి ఉంచాలి. శిరస్సు మరియు మడచిన కాలును భూమి మీద మొదటిమాదిరిగి ఉంచిన తర్వాతనే రేచకమును చెయ్యాలి.

రెండు కాళ్ళను మార్చి మార్చి మడతపెదుతూ ఈ క్రియను చెయ్యాలి. రెండు కాళ్ళను ఒక్కటిగా కలిపి మడిచి కూడా ఈ అసనమును చేయవచ్చును.

లాభములు : పవన ముక్కాసనము యొక్క నియమిత అభ్యాసము ద్వారా పొట్టయందలి క్రొవ్వు తగ్గిపోతుంది. పొట్టలోని వాయువు నశించి కడుపులో ఉబ్బరానికైతే ఈ అసనము వలన లాభం చేకూరుతుంది. ప్రాతఃకాలమున కాలకృత్యాలు సరిగ్గా జరగనప్పుడు కొద్దిగా నీరు త్రాగి ఈ అసనమును 15-20 సార్లు చేసినట్లయితే కాలకృత్యాలు బాగా జరుగుతాయి.

ఈ అసనము వలన జ్ఞాపకశక్తి అధికమౌతుంది. బుద్ధి సంబంధించిన పనులు (వృత్తులు) చేసే దాక్షర్లు, వక్షీళ్ళు, సాహిత్యకారులు, విద్యార్థులు మరియు కూర్చోనే ప్రవృత్తి గలిగినటువంటి వారు ఉదాహరణకు జమా ఖర్చు లెక్కలు ప్రాయువారు, వ్యాపారులు మొదలైనవారు క్రమబద్ధంగా పవన ముక్కాసనము చెయ్యాలి.



6. మత్స్యసనము

మత్స్యము అంటే చేప అని అర్థము. ఈ అసనములో శరీరం యొక్క అకారము చేపలా ఏర్పడుతుంది. అందువలన దీనిని మత్స్యసనము అని అంటారు. షాఖినీ ప్రాణాయామముతో పాటు ఈ అసనము యొక్క స్థితిలో ఎక్కువ కాలము (దీర్ఘకాలము) దాకా నీటియందు ఈదవచ్చు.

ధ్యానము : విశుద్ధాభ్యే చక్రములో ; **శ్వాస :** మొదట రేచకము, బహిర్ కుంభకము, ఆ తర్వాత పూరకము మరియు రేచకము

విధానము : నేలపై పరచబడి ఉన్న అసనము మీద పద్మాసనము వేసుకొని నిటరుగా కూర్చోవాలి. తర్వాత కాళ్ళను పద్మాసనం యొక్క స్థితిలోనే ఉంచి చేతుల యొక్క ఆధారముతో సావధాన పూర్వకముగా వెనుకవైపునకు ఏకాగ్రతతో (మనస్సు నిలిపి) పడుకోవాలి. రేచకమును చేస్తూ నడుమును పైకి లేపాలి. మోకాళ్ళు, పిరుదులు మరియు తలజాత్తు స్నానములను భూమికి

ఆనించి పెట్టాలి. తలజుత్తు స్థానమునకు క్రింద ఏదైనా మెత్తని వప్పుమును తప్పక ఉంచాలి. ఎడమచేతితో కుడికాలి బొటనువేలిని మరియు కుడిచేతితో ఎడమకాలి బొటనువేలిని పట్టుకోవాలి.



(మత్స్యసనము)

రెండు మోచేతులను నేలకు ఆనించి ఉంచాలి. కుంభక యొక్క స్థితిలో ఉంటూ దృష్టిని వెనుకవైపునకు శిరస్సునకు దగ్గరగా తీసుకొని వెళ్ళిందుకు ప్రయత్నించాలి. పళ్ళను, (దంతములను పట్టి ఉంచి మరియు నోటిని మూసి ఉంచాలి. ఒక నిముషము నుండి ప్రారంభించి ఐదు నిముషముల దాకా అభ్యాసమును పెంచాలి. తర్వాత చేతులను సదలించి, సదుమును భూమికి ఆనించి తలను పైకెత్తి కూర్చోవాలి. పూరకము చేసి రేచకమును చేయాలి.

మొదట భూమిపై పడుకొని తర్వాత పద్మసనము వేసి ఉంచి కూడా మత్స్యసనము చేయవచ్చును.

లాభములు : మత్స్యసనము వలన శరీరమంతా శక్తివంతమౌతుంది. కంరము, ఛాతి మరియు ఉదరమునకు సంబంధించిన మొత్తము వ్యాధులన్నీ దూరమౌతాయి. కళ్ళ యొక్క కాంతి అధికమౌతుంది. కంరము శుద్ధముగా ఉంటుంది. శ్వాసక్రియ సరియైన రీతిలో జరుగుతూ ఉంటుంది. భుజముల యొక్క నరాలు తలక్రిందులుగా తిరిగిపోతాయి. దీని వలన ఛాతి మరియు ఊపిరితిత్తులు వికాసవంతమౌతాయి. కడుపు శుద్ధముగా ఉంటుంది. ప్రేగులలోని మలినము దూరమౌతుంది. రక్తప్రసరణము యొక్క వేగము అధికమౌతుంది. ఘలితంగా చర్చరోగములు రావు. ఉబ్బసము మరియు దగ్గ దూరమైపోతుంది. ఛాతి విశాలమౌతుంది. పొట్టయందలి క్రొవ్వు తగ్గిపోతుంది.

ఈ ఆసనము వలన అపానవాయివు యొక్క చలనము క్రింద దిశలో జరుగుట చేతి మలబద్ధకము దూరమౌతుంది. కొద్దిగా నీరు త్రాగి ఈ ఆసనము చెయ్యడం ద్వారా కాలకృత్యముల శుద్ధికి లాభము చేకూరుతుంది.

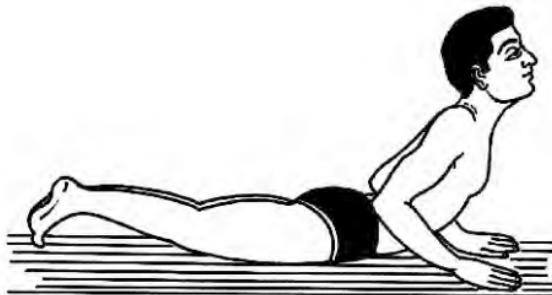
మత్స్యాసనము వలన స్త్రీల యొక్క బుఱుతుక్రమమునకు సంబంధించిన అన్ని రోగములు దూరమౌతాయి. బుఱుతుప్రాపము క్రమబద్ధం అవుతుంది.



7. భుజంగాసనము

ఈ ఆసనములో శరీరము యొక్క ఆకృతి పడగవిప్పిన భుజంగము అనగా సర్వము వలె ఏర్పడతుంది. అందువలన ఇది భుజంగాసనము లేదా సర్వాసనము అని పిలువబడుతుంది.

ధ్యానము : విశుద్ధాఖ్య చక్రములో, శ్వాస : పైకి విడిచే సమయమున పూర్కము మరియు లోనికి తీసుకొనే సమయంలో రేచకము.



(భుజంగాసనము లేక సర్వాసనము)

విధానము : నేలపై పరచబడిన గొంగళిపై పొట్ట యొక్క ఆధారముతో బోర్లగా పడుకోవాలి. రెండు కాళ్ళు మరియు వ్రేళ్ళు పరస్పరము సంధించి ఉంచాలి. కాలి వ్రేళ్ళను వెనుకకు లాగాలి. రెండు చేతులను తలవైపునకు పొడిగించాలి. కాలి వ్రేళ్ళను, నాభి, ఛాతి, లలాటము మరియు అరచేతులను నేలపై ఒకే తిన్నని రీతిలో ఉంచాలి.

ఇప్పుడు రెండు అరచేతులను నడుము దగ్గరకు తీసుకొని రావాలి.

శిరస్సు మరియు నడుమును పైకి లేపి ఎంతవరకు సాధ్యపడునో అంత వెనుకవైపునకు వంచాలి. నాభి నేలకు ఆనించే ఉంచాలి. శరీరము యొక్క బరువు పూర్తిగా చేతి ప్రేళ్ళపైకి వస్తుంది. శరీరము యొక్క స్థితి కమాన్లా అవుతుంది. వెన్నెముక యొక్క చివరి భాగముపై ఒత్తిడి కేంద్రీకరింపబడుతుంది. మనస్సును కంతములోను మరియు దృష్టిని ఆకాశమువైపు స్థిరం చేయాలి.

20 సెకండ్ వరకు ఈ స్థితిలో ఉండాలి. తర్వాత మెల్లగా శిరస్సును క్రిందికి తీసుకొని రావాలి. ఛాతిని నేలపై ఉంచాలి. తర్వాత శిరస్సును కూడా నేలకు తాకించాలి. ఆసనము యొక్క సిద్ధి కలిగిన తర్వాత ఆసనము చేస్తున్న సమయంలో శ్యాసను నింపుకొని కుంభకమును చెయ్యాలి. ఆసనమును విడిచిపెట్టే సమయంలో మూలస్థితిలోనికి వచ్చిన తర్వాత శ్యాసను బాగా మెల్లమెల్లగా వదలాలి. ప్రతిరోజూ ఒకేమాదిరిగా 8-10 మార్లు ఈ ఆసనము చెయ్యాలి.

లాభములు : ఫోరండ సంహితలో దీని లాభములను తెలియజేస్తాచెప్పినారు : ‘భుజంగాసనము వలన జరరాగ్ని ప్రదీప్తమాతుంది. సర్వరోగములు నశించిపోతాయి మరియు కుండలినీ జాగ్రతమాతుంది.’

వెన్నెముకలోని మొత్తము వెన్నుపూసలన్నింటికి మరియు మెదడుకు దగ్గరగా ఉన్న నరాలకు అధికమైన శుద్ధరక్తము దొరుకుతుంది. ఘలితంగా నాడీతంత్రములు చైతన్యవంతమౌతాయి. చిరంజీవిగాను, శక్తివంతంగానూ మరియు సుదృఢముగాను తయారు చేస్తుంది. ప్రత్యేకించి, మస్తిష్కము నుండి బయలువెడలె జ్ఞానతంత్రములు శక్తివంతమౌతాయి. వీపులోని ఎముకలలో ఉన్న మలినములంతా దూరమౌతాయి. ఉదరములోని నరాలలో బిగింపు రావడంతో అక్కడ ఉన్న అవయవాలకు శక్తి లభిస్తుంది. ఉదర కుహరంలో ఒత్తిడి ఎక్కువ కావడంతో మలబద్ధకము దూరమౌతుంది. ఛాతి మరియు పొట్ట వికాసవంతమౌతాయి మరియు వాటి రోగాలను నశింపజేస్తాయి.

గర్వశయము మరియు అండాశయము ఆరోగ్యవంతమౌతాయి. ఘలితంగా బుతుప్రావము కష్టరహితమౌతుంది. బుతుక్రమ సంబంధిత సమస్త-సమస్యలూ దూరమౌతాయి. అత్యంత శ్రమ చేసిన కారణంగా ఏర్పడిన అలసట దూరమౌతుంది. భోజనము అయిన తర్వాత ఏర్పడే వాయువు యొక్క బాధ నశించిపోతుంది. శరీరంలో స్వాధై కలుగుతుంది. కఫము - పైత్యము గలవారికి ఈ ఆసనము లాభదాయకమౌతుంది. భుజంగాసనము చేయడం వలన హృదయం శక్తివంతమౌతుంది. మధుమేహము మరియు ఉదర సంబంధ రోగాల నుండి ముక్కి లభిస్తుంది. ప్రదరం, అతి బుతుప్రావము మరియు అల్ప బుతుప్రావము వంటి రోగములు దూరమౌతాయి.

ఈ ఆసనము వలన వెన్నెముక కోమలముగా మారుతుంది. వీపునందు స్థిరమై ఉన్న చంద్రనాడి, పింగళనాడులపై మంచి ప్రభావము పడుతుంది. కుండలినీ శక్తిని జాగ్రతపరచేందుకు ఈ ఆసనము సహాయ పడుతుంది. అన్నకోశము యొక్క మాంస కండరాలకు మంచి వికాసము కలుగుతుంది. అలసట కారణంగా వీపునందు నొప్పి కలిగితే ఒక్కసారి ఈ ఆసనము చేయడం వలన వెంటనే బాధ దూరమౌతుంది. వెన్నెముకలోని ఏ ఎముక స్థానభ్రంశ మైనా భుజంగాసనము చేయడం ద్వారా యథాస్థానములోని అది తిరిగి వచ్చేస్తుంది.



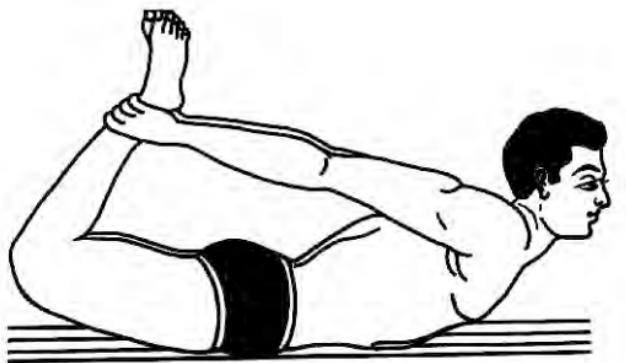
8. ధనురాసనము

ఈ ఆసనములో శరీరాకృతి లాగిన ధనుస్సు మాదిరిగా మారుతుంది. అందువలన దీనిని ధనురాసనము అని పిలుస్తారు.

ధ్వనము : మణిపుర చక్రములో, శ్వాస : క్రింది స్థితిలో, రేచకము మరియు ఉధ్వస్థితిలో పూరకము.

విధానము : నేలపై పరచబడిన గొంగళిపై పొట్ట యొక్క ఆధారముతో బోర్లగా పడుకోవాలి. రెండు కాళ్ళను పరస్పరము కలిపి ఉంచాలి. ఇప్పుడు రెండు కాళ్ళను మోకాళ్ళ దాకా మడవాలి. రెండు చేతులను వెనుకకు తీసుకొని

వెళ్ళి రెండు కాళ్ళను మడమల వద్ద పట్టుకోవాలి. రేచకము చేస్తూ చేతులతో పట్టి ఉంచిన కాళ్ళను బలమునుపయోగించి మెల్లమెల్లగా లాగాలి. ఎంతవరకు వీలపుతుందో అంతవరకు శిరస్సును వెనుకవైపునకు తీసుకొని వెళ్ళేందుకు ప్రయత్నించాలి. దృష్టిని కూడా పైకి మరియు వెనుకవైపుకు ఉంచాలి. సమగ్ర శరీరభారాన్ని కేవలము నాభి ప్రదేశము యొక్క పై భాగమునే ఉంచాలి. నడుము నుండి పైన ఉన్న శరీరము మరియు నడుము నుండి క్రిందనున్న కాళ్ళను పూర్తిగా పైవైపునకు మడచి ఉంచాలి.



(ధనురాసనము)

కుంభకము చేస్తూ ఈ స్థితిలో స్థిరంగా ఉండాలి. తర్వాత చేతులను వదలి కాళ్ళను మరియు శిరస్సును మూలావస్థలోనికి తీసుకొని వెళ్ళాలి మరియు పూరకము చెయ్యాలి. ప్రారంభంలో ఐదు సెకెండ్లు ఈ ఆసనమును చెయ్యాలి. క్రమ క్రమంగా సమయమును పెంచి మూడు నిముషములు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సమయము ఈ ఆసనము యొక్క అభ్యాసమును చెయ్యాలి. మూడు-నాలుగు సార్లు ఈ ఆసనము చెయ్యాలి.

లాభములు : ధనురాసనము యొక్క అభ్యాసము వలన ఉదరము యందలి క్రొప్పు తగ్గిపోతుంది. గ్యాస్ తొలగిపోతుంది. ఉదరవ్యాధులు నశిస్తాయి. మలబద్ధకములో మేలు చేకూరుతుంది. ఆకలి వేస్తుంది. ఛాతిలోని

నొప్పి దూరమైపోతుంది. హృదయములోని భయము దూరమై హృదయం శక్తివంతమౌతుంది. కంరం యొక్క సర్వరోగములు నష్టమైపోతాయి. కంరస్వరం మధురంగా అవుతుంది. శ్యాస్క్రియ క్రమపద్ధతిలో నడుస్తుంది. ముఖాకృతి అందంగా అవుతుంది. కళ్ళలోని కాంతి వృద్ధి చెందుతుంది మరియు సమస్త రోగములు దూరమౌతాయి. చేతులు, కాళ్ళయందలి కంపనములను ఆపివేస్తుంది. శరీరం యొక్క సౌందర్యం పెరుగుతుంది. ఉదరంలోని కండరాలలో బిగువు రావడం వలన ఉదరానికి మంచి లాభకరమౌతుంది. ప్రేగులపై మంచి ఒత్తిడి ఏర్పడినందున ఉదరం యొక్క అవయవములపై కూడా ఒత్తిడి ఏర్పడుతుంది. ఘలితంగా ప్రేగులలో జీర్ణరసములు ఊరడం ప్రారంభమౌతుంది. దీని వలన జరరాగ్ని తీక్ష్ణంమౌతుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. వాయురోగము నశిస్తుంది. ఉదరభాగములో రక్తప్రసరణ అధికమౌతుంది. ధనురాసనములో భుజంగాసనము మరియు శలభాసనము కలిసి ఉండుట వలన ఈ రెండు ఆసనముల లాభాలూ లభిస్తాయి. స్ట్రీల కొరకు ఈ ఆసనము అత్యంత లాభకరమైనది. దీని వలన బుతుక్రమము యొక్క వికారములు, గర్భాశయము యొక్క సమస్త రోగములు దూరమౌతాయి.



9. చక్రాసనము

ఈ ఆసనములో శరీరము యొక్క స్థితి చక్రము వలె ఏర్పడుతుంది. అందువలన దీనిని చక్రాసనము అని పిలుస్తారు.

ధ్యానము : మణిపుర చక్రములో. **శ్యాస్ :** దీర్ఘము, స్వాభావికము.

విధానము : నేలపై పరచబడిన కంబళిపై మనస్సును స్థిరంగా నిలిపి పడుకోవాలి. మోకాళ్ళ నుండి కాళ్ళ మడిచి పైకెత్తాలి. అరికాళ్ళ నేలపై అనించి ఉంచాలి. రెండు కాళ్ళకు మధ్య కనీసం ఒకటిన్నర అడుగుల దూరం ఉంచాలి. రెండు చేతులు శిరస్సువైపునకు లేపి వెనుకవైపుకు రెండు

అరచేతులను నేలపై ఉంచాలి. రెండు అరచేతులకు మధ్య కూడా కనీసం ఒకటిన్నర అడుగుల దూరం ఉండాలి. ఇప్పుడు చేతులు మరియు కాళ్ళ బలంతో పూర్తి శరీరాన్ని నడుము నుండి వంచి పైకెత్తాలి. చేతులను నిదానంగా కాళ్ళపైపుకు తీసుకొని వచ్చి సంపూర్ణ శరీరము యొక్క ఆకారము వృత్తము లేదా చక్రము వలె చెయ్యాలి. కళ్ళను మూయాలి. శ్వాస యొక్క గతిని స్వాభావికముగ ఉంచాలి. చిత్తపృతిని మణిపుర చక్రము (నాభికేంద్రము)లో స్థిరపరచాలి. కళ్ళను తెరచి కూడా ఉంచవచ్చును. ఒక నిముషము నుండి ఐదు నిముషముల దాకా అభ్యాసమును పెంచవచ్చు.



(చక్రాసనము)

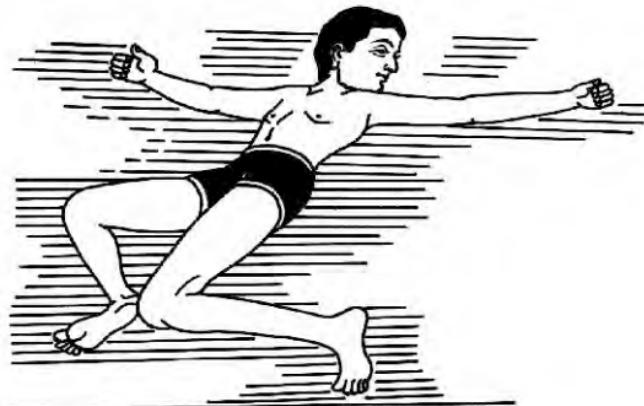
బలహీనత దూరమౌతుంది. శిరస్సు, మెడ, వీపు, పొట్ట, నడుము, చేతులు, కాళ్ళు, మోకాళ్ళు మొదలగు అవయవములన్నీ శక్తివంతమౌతాయి. సంధి-స్థానములలో నొప్పి ఉండదు. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. పొట్ట యొక్క అనావశ్యకపు క్రొవ్వు దూరమౌతుంది. శరీరము తేజోవంతంగా, చురుకైనదిగా మారుతుంది. వికారపు ఆలోచనలు నశించిపోతాయి. స్వప్న దోషం దూరమౌతుంది. చక్రాసనం యొక్క క్రమబద్ధమగు అభ్యాసము వలన వృద్ధావస్థలో కూడా నడుము వంగదు. శరీరము నిటారుగా బిగిసి ఉంటుంది.



10. కటిపిండ మర్ధనాసనము

ఈ ఆసనమునందు కటి ప్రదేశము (నడుముకు దగ్గర భాగము)లో ఉన్న పిండములు అనగా మూత్రపిండముల యొక్క మర్ధన జరుగుతుంది. అందువలన ఈ ఆసనమును కటిపిండ మర్ధనాసనము అని పిలుస్తారు.

ధ్యానము : స్వాధిష్టాన చక్రములో. **శ్వాస :** పూరకము మరియు కుంభకము



(కటిపిండ మర్ధనాసనము)

విధానము : పరచబడిన గొంగళి మీద వీపు యొక్క బలముపై చిత్తమును నిలిపి పడుకోవాలి. రెండు చేతులను ఎదురెదురుగా చాపాలి. పిడికిళ్ళు మూసి ఉంచాలి. రెండు కాళ్ళను మోకాళ్ళ వద్ద మడిచి నిలబెట్టాలి. పాదాలను నేలపైన ఆనించి ఉంచాలి. రెండు కాళ్ళకు మధ్య కొంత దూరం ఉంచాలి. అంటే మోకాళ్ళను నేలపై వంచినప్పుడు ఒక మోకాలు రెండవ మోకాలి యొక్క మడమును తాకాలి. ఇప్పుడు శిరస్సు కుడివైపునకు త్రిప్పితే మోకాళ్ళు ఎడమవైపు నేలను తాకాలి.

శిరస్సు ఎడమవైపు త్రిప్పితే, రెండు మోకాళ్ళు కుడివైపునకు నేలకు ఆనించాలి. ఈ ప్రకారంగా 15-20 మార్లు క్రియలను చేయాలి. ఈ విధంగా

రెండు కాళ్ళను ఒకేలా పెట్టి కూడా క్రియలను చేయాలి.

లాభములు : ఎవరికి పొట్టలోని రాళ్ళవలన ఇబ్బందులున్నాయో వారు అశ్రమం (సంత్ శ్రీ ఆశారామ్జీ అశ్రమం, సాబర్మతి, అహృదాబాద్-5) నుండి లభించే కాలీ బూటీ భస్యాన్ని సుమారు ఒకటిన్నర గ్రాములు భోజనమునకు అర్థగంట ముందు మరియు భోజనం తరువాత ఒక గ్లాసు నీటితో తీసుకోవాలి. మరియు ఈ ఆసనమును ఆకలి కడుపుతో సరియైన క్రమములో చేయాలి. దీని వలన రాళ్ళతో కలిగిన బాధలో లాభదాయకంగా ఉంటుంది. రాళ్ళు ముక్కలు ముక్కలై మూత్రము ద్వారా బయటకు రావడం జరుగుతుంది. మూత్ర వికారము దూరమైపోతుంది. నడుము నొప్పి, సయాటికా, వెన్నెముకలోని ఎముకల బిగువు, ఉదాసీనత, నిరాశ, దయాబిటీస్, నపుంసకత్వము, గ్యాస్, కాళ్ళలోని కణుతులు ఇత్యాది రోగాలకు శీఫ్తముగా లాభం చేకూరుతుంది. నాభి తన స్థానము నుండి తొలగినట్లయితే మరల తన స్థానానికి వచ్చి చేరుతుంది.

బుతుక్రమము యొక్క సమయంలోను మరియు గర్భవస్థలో ప్రీతిలు ఈ ఆసనమును చేయరాదు.

క్రొవ్వుగల రోగి ఉదయాన కాలకృత్యములకు ముందుగా ఉషఃపానము చేసి ఈ ఆసనమును చేస్తే అద్భుతమైన లాభము జరుగుతుంది. శ్వాసను లోపల నింపుకొని పొట్టను విశాలం చేసుకొని ఈ ఆసనమును చేయడం ద్వారా క్రొవ్వు త్వరగా దూరమైపోతుంది.



11. అర్థమత్స్యంద్రాసనము

మత్స్యంద్రాసనము యొక్క రచనను గోరథ్నాథ్ యొక్క గురువు స్వామీ మత్స్యంద్రనాథ్గారు చేసినట్లుగా చెబుతారు. వారు ఈ ఆసనమును ధ్యానముతో చేసేవారు. మత్స్యంద్రాసనము యొక్క అర్థక్రియలను తీసుకొని

అర్ధమత్స్యంద్రా సనముగా ప్రచారములోనికి వచ్చినది.

ధ్యానము : అనాహత చక్రములో, శ్వాస : దీర్ఘము

విధానము : రెండు కాళ్ళను పొడవుగా చేసుకొని ఆసనముపై కూర్చోవాలి. ఎడమకాలిని మోకాలి వద్ద మడిచి మడమను గుద ద్వారమునకు క్రింద ఉంచాలి. పాదాన్ని కుడి తొడతో కలిపి ఉంచాలి. ఇప్పుడు కుడి కాలును మోకాలి వద్ద మడిచి నిలబెట్టాలి. తర్వాత ఎడమకాలి యొక్క తొడ నుండి పైకి తీసుకొని వచ్చి తొడకి వెనుకప్రక్క నేలపై ఆనించాలి. ఆసనము కొరకు ఈ పూర్వభూమిక తయారయ్యాంది.



అర్ధమత్స్యంద్రాసనము

వచ్చేంతదాకా త్రిప్పాలి. ఛాతిని బిగించినట్లు ఉంచాలి. క్రిందివైపునకు వంగకూడదు. చిత్తవృత్తిని నాభి యొక్క వెనుక భాగములో ఉన్న మణిపుర చక్రంలో ఉంచాలి.

ఇప్పుడు ఎడమ చేతిని కుడి మోకాలు నుండి దూరం చేస్తూ మోకాలును నమీవంలో నొక్కి ఉంచుతూ ఎడమ చేతితో కుడికాలి ప్రేలిని పట్టుకోవాలి. మెండాన్ని కుడివైపునకు త్రిప్పాలి. దీనివలన కుడికాలి మోకాలు పైభాగము ఎడమ భుజాన్ని నొక్కి సరిగ్గా అని ఉండాలి. ఇప్పుడు కుడిచేతితో వీపుకు వెనుకగా త్రిప్పి ఎడమకాలి తొడ యొక్క క్రింది భాగాన్ని పట్టుకోవాలి. శిరస్సును కుడివైపునకు, గడ్డము మరియు ఎడమభుజము తిన్నని రేఖలో

ఇది ఒకవైపు ఆసనమైనది. ఇదే ప్రకారంగా మొదట కుడికాలు మడిచి, మడమను గుదద్వారమునకు క్రింద నొక్కి ఉంచి రెండవవైపు ఆసనమును కూడా చెయ్యాలి. ప్రారంభంలో ఐదు సెకండ్లు ఈ ఆసనమును చేసిన చాలును. తర్వాత అభ్యాసమును పెంచుకొంటూ ఒక్కొక్కవైపు ఒక్కొక్క నిముషము దాకా ఆసనము చేయవచ్చును.

లాభములు : అర్థమత్త్యంద్రాసనము వలన వెన్నెముక ఆరోగ్యము పొందడంచేత యోవనం యొక్క స్థార్థి ఏర్పడుతుంది. వెన్నెముక యొక్క ఎముకలతోపాటు వాటిలో నుండి బయల్పెడలే నాడులకు కూడా మంచి కసరత్తు లభిస్తుంది. ఉదరము యందలి విభిన్న అవయవములకు కూడా మంచి లాభము చేకూరుతుంది. వీపు, ఉదరము యందలి కండరాలు, కాళ్ళు, మెద, చేతులు, నడుము, నాభి యొక్క క్రిందనున్న భాగములు మరియు ఛాతి యొక్క నాడులకు మంచి ఒత్తిడి లభించడంచేత వాటి మీద మంచి ప్రభావము పడుతుంది. ఘలితంగా గర్భకోశము కుచించుకుపోవడం దూరమౌతుంది. ఫీహము మొదలగు నిప్రియూ కండరాలకు ఈ ఆసనము లాభదాయకమౌతుంది. నడుము, వీపు మరియు సంధిస్థానములలోని బాధలు త్వరగా దూరమౌతాయి.



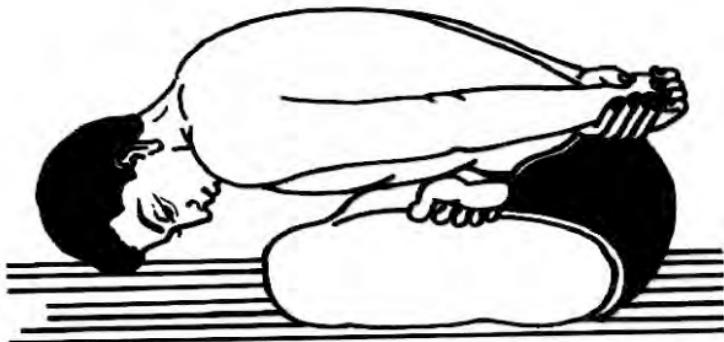
12. యోగముద్రాసనము

యోగాభ్యాసములో ఈ ముద్ర అతి మహత్వపూర్ణమైనది. అందువలన దీని పేరు యోగముద్రాసనము అని పెట్టబడినది.

ధ్యానము : మణిపుర చక్రములో. **శ్వాస :** రేచకము, కుంభకము మరియు పురకము.

విధానము : పద్మసనము వేసుకొని రెండు చేతులను వీపుకు వెనుకవైపునకు తీసుకొని వెళ్లాలి. ఎదమచేతితో కుడిచేతి మణికట్టును

పట్టుకోవాలి. రెండు చేతులను సాగదీసుకొంటూ నడుము మరియు వెన్నెముక కలియు స్థానముపైకి తీసుకురావాలి. ఇప్పుడు రేచకము చేస్తూ కుంభకము చెయ్యాలి. శ్వాసను ఆపుకొంటూ, శరీరాన్ని ముందుకు వంచి భూమిపై ఆధారపడాలి. తర్వాత క్రమక్రమంగా శిరస్సును లేపుతూ శరీరాన్ని మరల నిటారుగా చేయాలి. ప్రారంభంలో ఈ ఆసనము కరినమనిపిస్తే సుఖాసనము లేదా సిద్ధాసనములో కూర్చుని చేయవచ్చు. సంపూర్ణ లాభము పద్మాసనములో కూర్చున్ని చేయడం వల్లనే లభిస్తుంది.



(యోగ ముద్రాసనము)

జీర్ణక్రియ (జీర్ణమండలము)లోని అవయవముల స్థాన భ్రంశాన్ని సరిచేసేందుకు ఈ ఆసనము చేస్తే కేవలము ఐదు-పది సెకండ్లు దాకా మాత్రమే చెయ్యాలి. ఒకసారి కూర్చునప్పుడు మూడు నుండి ఐదుమార్లు మాత్రమే చెయ్యాలి. సాధారణంగా ఈ ఆసనము మూడు నిముషములు దాకా చెయ్యాలి. ఆధ్యాత్మిక ఉద్ధేశ్యముతో యోగ ముద్రాసనము చేసినట్టయితే సమయం యొక్క అవధిని అభిరుచి మరియు శక్తి అనుసరించి పెంచుకోవాలి.

లాభములు : యోగముద్రాసనము అన్ని రకాలుగా సిద్ధించినప్పుడు కుండలినీ శక్తి జాగ్రుతమౌతుంది. ఉదరము యందలి గ్యాన్ వ్యాధి దూరమౌతుంది. ఉదరము మరియు ప్రేగుల సమస్త బాధలూ దూరమౌతాయి.

కాలేయము, ఊహిరితిత్తులు మొదలైనవి యథాస్థానములో ఉంటాయి. గుండె బలవర్ధకమౌతుంది. రక్తదోషాలు దూరమౌతాయి. కుష్మ మరియు జననేంద్రియ సంబంధమైన వికారాలు నశిస్తాయి. ఉదరము పెద్దదిగా ఉంటే లోపలికి నొక్కబడుతుంది. శరీరము శక్తివంతమౌతుంది. మానసిక శక్తి పెరుగుతుంది.

యోగ ముద్రాసనము వలన ఉదర కుహారము శక్తివంతమౌతుంది. ఉదరము యొక్క భాగములకు (అవయవములకు) తమ తమ స్థానములలో స్థిరంకావడంలో సహాయం లభిస్తుంది. నాడీతంత్రులు మరియు విశేషించి వెన్ను నాడీమండలమునకు శక్తి లభిస్తుంది.

ఈ ఆసనములో సామాన్యముగా ఎక్కడ మడమలు స్పృఖస్తాయో అక్కడ క్రొవ్వు భాగాలు ఉంటాయి. వాటి మీద ఒత్తిడి కలగడం వలన ప్రేగులలో ఉత్తేజము వస్తుంది. పురాతనమైన క్రొవ్వు దూరమౌతుంది. అవయవముల స్థానభ్రంశం కారణంగా ఏర్పడే క్రొవ్వు కూడా అవయవములు తమ స్థానములకు తిరిగి యథావిధిగా స్థిరం కావడం వలన నశించిపోతుంది. ధాతువు యొక్క దుర్ఘాలత్వములో యోగ ముద్రాసనము బాగా లాభదాయకమౌతుంది.



13. గోరక్షాసనము లేక భ్రాసనము

ధ్యానము : మూలాధార చక్రములో, శ్యాస్స : ప్రథమ స్థితిలో పూర్కము మరియు ద్వితీయ స్థితిలో కుంభకము

విధానము : పరిచి ఉంచిన గొంగళిపై కూర్చోవాలి. కుడికాలి మోకాలి వద్ద మడిచి మడమను గుదమునకు జననేంద్రియములకు మధ్య కుడి భాగములోను మరియు ఎడమకాలిని మడిచి ఆ మడమను ఎడమ భాగములోను ఉండేవిధంగా పెట్టాలి. అంటే రెండు కాళ్ళ పాదాలు ఒకదానికొకటి తాకుతూ ఉండాలి.

రేచకము చేస్తూ రెండు చేతులను ఎదురుగా నేలపై ఆనించి శరీరాన్ని

పైకి లేవదీయాలి. తర్వాత రెండు కాళ్ళ పంజాలపై ఇలా కూర్చోవాలి. అంటే శరీరము యొక్క బరువు మడమల మధ్య భాగములోనికి రావాలి. ప్రేళ్ళ భాగమును వదులుగా ఉంచాలి. ఇప్పుడు పూర్కము చేస్తూ చేస్తూ రెండు అరచేతులను రెండు మోకాళ్ళపై ఉంచాలి. చివరగా (అంతంలో) కుంభకము చేస్తూ గడ్డమును ఛాతీపై నొక్కి ఉంచాలి. చిత్తవృత్తిని మూలాధార చక్రములోను మరియు దృష్టిని కూడా దాని దిశలోనే ఉంచాలి. క్రమపద్ధతిలో అభ్యాసమును పెంచుకొంటూ పది పదకొండు నిముషముల దాకా ఈ ఆసనమును చెయ్యాలి.

లాభములు : ఈ ఆసనమును అభ్యాసించడం వలన కాళ్ళ యొక్క అన్ని సంధిస్థానములు మరియు కండరములు శక్తి కలిగినవిగా అవుతాయి. వాయువు ఊర్ధ్వగామి అయి జరరాగ్ని తీక్షణతను పెంచుతుంది. రోజు రోజుకూ జడత్వము నష్టపైపోతూ ఉన్నట్లనిపి స్తుంది. శరీరము సన్మగా అవుతుంది. సంకల్ప బలము అధికవోతుంది. బుద్ధి చురుకుదనాన్ని పొందుతుంది. కల్పనాశక్తి యొక్క వికాసము జరుగుతుంది. ప్రాణా పానముల ఏకత్వము ఏర్పడుతుంది. నాదోత్పత్తి కలిగినట్లనిపిస్తుంది. బిందు స్థిరత్వము కలిగి యుండి చిత్తము యొక్క చంచలత్వము తగ్గుతుంది. ఆహారము సంపూర్ణముగా జీర్ణము గావింపబడడం కారణంగా మలమూత్రములు అల్పముగా అయినట్లనిపిస్తాయి. శరీరము శుద్ధి అయినట్లనిపిస్తుంది. దీనివలన కీడు చేసే మరియు నిరుపయోగ ద్రవములు అల్పమాత్రముగా ఉత్సన్మహూతాయి. శరీరములో స్వార్ద్రి మరియు మనస్సులో ప్రసన్నత వాటంతట అవే కలుగుతాయి. కుండలినీ శక్తి జాగ్రత్తమై వెన్నునాడి యొక్క



(గోరక్షాసనము లేక భద్రాసనము)

ముఖ ద్వారమును ప్రవేశిస్తుంది. కండరాలు మంచి దృఢముగా తయారోతాయి.

ధాతుక్షయము, గ్యాస్, మధుమేహము, స్వప్నదోషము, అజీర్ణము, నడుమునొప్పి, మెడ యొక్క దుర్బలత్వము, గర్భకోశము ముడుచుకుపోవడం, మందాగ్ని, తలనొప్పి, క్షయ, హృద్రోగము, నిద్ర, ఉబ్బసము, మూర్ఖరోగము, మూలవ్యాధి, అపెండిసైటిస్, పాండురోగము, జలోదరము, మొల్లలు, కుప్పరోగము, వాంతులు, వెక్కిళ్ళు, అతిసారము, పొంగు, ఉదరరోగము, నేత్ర వికారము మొదలైన అసంభ్యకమైన రోగాల నుండి ఈ ఆసనముతో ఉపశమనం కలుగుతుంది.



14. మయూరాసనము

ఈ ఆసనములో మయూరము అసగా నెమలి యొక్క ఆకృతిలో శరీరము ఏర్పడుతుంది. అందువలన దీనిని మయూరాసనము అని పిలుస్తారు.

ధ్యానము : మణిపుర చక్రములో. **శ్వాస :** బాహ్య కుంభకము



(మయూరాసనము)

విధానము : నేలపై మోకాళ్ళను ఆనించి కూర్చోవాలి. రెండు అరచేతులను నేలపై ఈ ప్రకారంగా పెట్టాలి. అంటే అన్ని చేతిప్రేళ్ళను కాళ్ళ దిశలో ఉండేటట్లుగా మరియు పరస్పరము కలిసి ఉండేటట్లుగా ఉంచాలి. రెండు మోచేతులను మడిచి పొట్ట యొక్క కోమల భాగముపైనను నాభికి ఇరు ప్రక్కలా ఉంచాలి. ఇప్పుడు ముందుకు వంగి రెండు కాళ్ళను

వెనుకవైపునకు పొడుగ్గా చాపాలి. శ్యాసను బయటకు వదులుతూ రెండు కాళ్ళను నేల నుండి పైకి లేపాలి. తర్వాత శిరస్సు భాగాన్ని క్రిందకు వంచాలి. ఈ ప్రకారంగా పూర్తి శరీరాన్ని నేలకు సమంగాను, సమానంతరంగాను ఉండేటటువంటి స్థితిలో ఉంచాలి. సంపూర్ణ శరీరం యొక్క బరువు కేవలము రెండు మోచేతులపైనే ఉంటుంది. ఎంత సమయం వరకు ఉంచగలమో అంత సమయము ఈ స్థితిలో ఉంచి తర్వాత యథాస్థితికి రావాలి. ఈ విధంగా రెండు-మూడు సార్లు చెయ్యాలి.

లాభములు : మయూరాసనము చేయడం వలన బ్రహ్మచర్యపాలనలో లాభం కలుగుతుంది. జీర్ణమండలం యొక్క అవయవముల దిశలో రక్తప్రవాహము అధికమవడం చేత ఆ అవయవములు బలవర్ధకమై మరియు కార్యదక్షతను కలిగించుకొంటాయి. ఉదరములోని భాగములలో ఒత్తిడి ఏర్పడినందున వాటి శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. ఉదరములోని అవయవాల శిథిలత్వాన్ని, మందాగ్నిని దూరం చెయ్యడంలో మయూరాసనము ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.



15. వజ్రాసనము

వజ్రాసనము యొక్క అర్థము ఏమిటంటే బలమైన స్థితి, జీర్ణశక్తి, వీర్యశక్తి మరియు స్నాయుశక్తిని ఇచ్చేటటువంటిద్దే ఉండడం చేత ఈ ఆసనమును వజ్రాసనము అని అంటారు.

ధ్యానము : మూలాధార చక్రములో. శ్యాస : దీర్ఘము.

విధానము : పరచి ఉంచిన గొంగళిపై రెండు మోకాళ్ళ వద్ద మడిచి రెండు మడములపై కూర్చోవాలి. కాళ్ళ యొక్క రెండింటి వ్రేళ్ళను పరస్పరము కలిపి ఉంచాలి. పాదాలపైన పిరుదులను ఆనించి ఉంచాలి. నడుము మరియు వీపు సమంగా నిటారుగా ఉంచాలి. రెండు చేతులను మోచేతుల వద్ద మడవకుండా మోకాళ్ళపై ఉంచాలి. మోచేతులు క్రిందివైపునకు ఉంచాలి.

వీర్యదోషము, మోకాళ్ళ నొప్పి మొదలగునవి తొలగిపోతాయి. కండరాలు పుష్టివంతమౌతాయి. సూర్యిని పెంపాందించేందుకు మరియు మానసిక నిరాశను దూరం చేసేందుకు ఈ ఆసనము ఉపయోగపడుతుంది. ధ్యానం కొరకు కూడా ఈ ఆసనము ఉత్తమమైనది. దీని అభ్యాసము వలన శారీరక సూర్యి మరియు మానసిక ప్రసన్నత కలుగుతాయి. రోజురోజుకూ శక్తి యొక్క సంచయము కలుగుతుంది. అందువలన శారీరక బలంలో బాగా వృద్ధి ఏర్పడుతుంది. గొంతులోని ట్రాన్సిల్స్, ఎముకలలో బోలుగా ఉన్న స్థానాలలో ఉత్పన్నమయ్యే తెల్లకణాల యొక్క సంఖ్య వృద్ధి చెందించడం ద్వారా ఆరోగ్యము యొక్క సామ్రాజ్యాన్ని స్థాపించడమౌతుంది. ఇంకా వ్యక్తి అకలితోను, తలనొప్పితోను, క్రొవ్వోతోను, మందాగ్ని లేదా అజీర్ణం వంటి ఎలాంటి చిన్న చిన్న రోగాలతోనైనా పీడింపబడడం ఉండదు. ఎందుకంటే రోగాలు ఆరోగ్యం యొక్క సామ్రాజ్యములో ప్రవేశించే సాహసమే చేయలేవు.



16. సుష్టువజ్రాసనము

ధ్యానము : విశుద్ధాఖ్య చక్రములో, శ్వాస : దీర్ఘము, సామాన్యము

విధానము : వజ్రాసనములో కూర్చొన్న తర్వాత స్థిరమై వెనుకబైపునకు భూమిపై పడుకోవాలి. రెండు తొడలను పరస్పరమూ కలిపే ఉంచాలి. ఇప్పుడు రేచకము చేస్తూ చేస్తూ ఎడమచేతి యొక్క విప్పిన పంజాను కుడి భుజానికి క్రిందుగా మరియు కుడిచేతి యొక్క విప్పిన పంజా ఎడమ భుజానికి క్రిందుగా ఈ ప్రకారంగా ఉంచాలి. అంటే తల రెండు చేతుల క్రాసు యొక్క పైన రావాలి. రేచకము పూర్తిగా అయిన తర్వాత త్రిబంధము చెయ్యాలి. దృష్టిని మూలాధార చక్రము యొక్క దిశలో మరియు చిత్తవృత్తిని మూలాధార చక్రములో స్థాపితము చేయాలి.

లాభములు : ఈ ఆసనము చేయడంలో శ్రమ చాలా తక్కువ మరియు లాభము అధికంగా ఉంటుంది. దీని యొక్క అభ్యాసము వలన వెన్న నాడి

దృష్టిని ఎదురుగా నిలిపి ఉంచాలి.

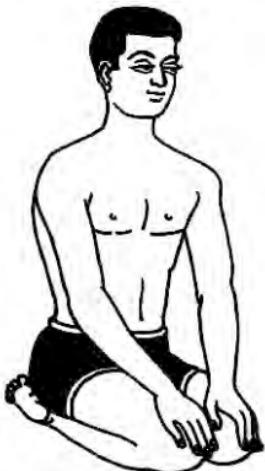
ఐదు నిముషములతో మొదలుపెట్టి అర్థగంట వరకు వజ్రాసనము యొక్క అభ్యాసము చేయవచ్చు. వజ్రాసనము వేసుకొని వెనుకవైపునకు నేలపై పడుకోవడం వలన అది సుప్తవజ్రాసనమౌతుంది.

లాభము : వజ్రాసనము యొక్క అభ్యాసము వలన శరీర మధ్యభాగము తిన్నగా ఉంటుంది. శ్వాస యొక్క గతి మందం కావడం వలన వాయువు అధికమౌతుంది. కళ్ళలోని కాంతి తేజోవంతమౌతుంది. వజ్రనాడి అనగా వీర్యధారా నాడి శక్తివంతమౌతుంది. వీర్యము ఊర్ధ్వగతి జరగడం వలన శరీరము వజ్రమువలె మారుతుంది. దీర్ఘకాలము వరకు సులభంగా ఈ ఆసనము చేయగలరు. దీనివలన మనస్సు యొక్క చంచలత్వము దూరమై వ్యక్తి స్థిరబుద్ధి కలవాడిగా మారతాడు. శరీరములో రక్తప్రసరణ చక్కగా జరిగి

శరీరము నిరోగిగా మరియు సుందరంగా తయారోతుంది.

భోజనము చేసిన తర్వాత ఈ ఆసనములో కూర్చోవడం వలన జీర్ణశక్తి చురుకుగా జరుగుతుంది. భోజనం త్వరగా జీర్ణమౌతుంది. పొట్టలోని వాయువు నశించిపోతుంది. క్రొవ్వు దూరమై పొట్టలోని సమస్త రోగాలన్నీ నశించి పోతాయి. పాండురోగం నుండి ముక్కి లభిస్తుంది. వెన్నెముక, నడుము, తొడలు, మోకాలు మరియు కాళ్ళు వీనిలో శక్తి అధికమౌతుంది. మదమ మరియు కాళ్ళలోని వాయురోగం

దూరమౌతుంది. జ్ఞాపకశక్తిలో వృద్ధి ఏర్పడు తుంది. స్త్రీల యొక్క బుతుధర్మము క్రమ బద్ధంగా లేకపోవడం లాంటి రోగాలు దూరమౌతాయి. శుక్రదోషము,



(వజ్రాసనము)

స్థితి శవంలా అయిపోవడంచేత ఈ ఆసనమును శవాసనము అని పిలుస్తారు.

ధ్యానము : సంపూర్ణ శరీరంపైన, శ్యాస : దీర్ఘము



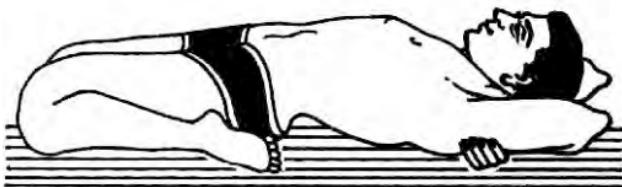
(శవాసనము)

విధానము : పరిచి ఉంచిన గొంగళిపై మనస్సును నిలిపి పడుకోవాలి. రెండు కాళ్ళను పరస్పరం కొద్దిగా వేరుగా ఉంచాలి. రెండు చేతులను కూడా శరీరం నుండి కొద్దిగా దూరంగా ఉంచాలి. ఈ ప్రకారంగా కాళ్ళవైపు పరచాలి. అరచేతులను ఆకాశంవైపు తెరిచి ఉంచాలి. శిరస్సు తిన్నగా ఉంచాలి. కళ్ళను మూయాలి.

మానసిక దృష్టితో శరీరాన్ని కాళ్ళ నుండి శిరస్సు దాకా చూస్తా పోవాలి. పూర్తి శరీరాన్ని శవం మాదిరిగా వదులుగా విడిచి ఉంచాలి. ప్రతి ఒక్క అవయవాన్ని శిథిలముగా చేస్తా పోవాలి.

శరీరంలోని సంపూర్ణ విశ్రాంతి యొక్క అనుభవాన్ని ఊహించాలి. మనస్సును కూడా బాహ్య విషయాల నుండి తప్పించి ఏకాగ్రతనొందాలి. వరుసగా ప్రతి ఒక్క అవయవముపై మానసిక దృష్టిని ఏకాగ్రత నొందిస్తున్న ట్లుగా భావించాలి. అంటే ‘ఆ అవయవము ఇప్పుడు విశ్రాంతిని పొందుతూ ఉన్నది. నా యొక్క అలసట అంతా దిగిపోతూ ఉన్నది.’ ఈ ప్రకారంగా భావన కలిగించుకొంటూ కలిగించుకొంటూ కండరములను శిథిలముగావించాలి. శరీరము యొక్క ఏ ఒక్క అవయవములో ఎక్కుడా కూడా ఒత్తిడి (టెన్సన్) ఉండకూడదు. శిథిలీకరణ ప్రక్రియలో కాళ్ళ నుండి ప్రారంభిస్తూ తలదాకా వెళ్ళాలి. లేదా శిరస్సు (తల) నుండి ప్రారంభిస్తూ కాళ్ళ వరకూ వెళ్ళావచ్చు). అంతంలో ఎక్కుడ నుండి ప్రారంభించబడిందో అక్కడికే మరల చేరాలి. శిథిలీకరణ ప్రక్రియలో శరీరంలోని మొత్తం అవయవములను మరియు

యొక్క మార్గం అత్యంత సరళమౌతుంది. కుండలినీ శక్తి తేలికగా ఊర్ధ్వగమనం చేయగలిగి ఉంటుంది.



(సుప్తపదంగుసనము)

ఈ ఆసనములో ధ్యానము చెయ్యడం వలన వెన్నెముకను నిటారుగా ఉంచేందుకై శ్రమపడవలసిన అవసరం ఉండదు. మేరుదండమునకు (వెన్నెముకకు) విశ్రాంతి లభిస్తుంది. దాని కార్యశక్తి ప్రబలంగా మారుతుంది. ఈ ఆసనము యొక్క అభ్యాసము చెయ్యడం వలన సహజంగానే సంపూర్ణ అంతఃస్థావిక గ్రంథులకు అనగా శీర్షస్థాగ్రంథి, కంతస్థాగ్రంథి, మూత్రపిండగ్రంథి, ఊర్ధ్వపిండ గ్రంథి మరియు పురుషార్థ గ్రంథి మొదలైనవాటికి పుష్టి లభిస్తుంది. ఘలితంగా వ్యక్తి యొక్క భౌతిక మరియు ఆధ్యాత్మిక వికాసము సరళమైపోతుంది. తనువు-మనస్సు యొక్క ఆరోగ్యము ప్రభావశాలిగా మారుతుంది. జరరాగ్ని తేజోవంతమౌతుంది. మలబద్ధకము పీడ దూరమౌతుంది. ధాతుక్షయము, స్వాప్న దోషము, పక్షవాతము, రాళ్ళు ఏర్పడడం, చెవటిగా అవడం, నత్రి రావడం, కళ్ళ యొక్క దుర్బలత్వము, గొంతులోని త్రూనిస్ల్స్, శ్వాసనాళిక ఉబ్బడం, క్షయ, ఉబ్బసము, జ్ఞాపకశక్తి యొక్క దుర్బలత్వము మొదలైన రోగాలు దూరమౌతాయి.



17. శవాసనము

శవాసనము యొక్క పూర్ణావస్థలో శరీరంలోని మొత్తం అవయవాలు మరియు మస్తిష్కము పరిపూర్ణంగా చేప్పారహితముగా ఉండిపోతాయి. ఈ

ఉపయోగకరమాతుంది.



18. పాదపళ్చిమోత్తానాసనము

ఈ ఆసనము చేయడం కలినతరమైనది. అందువలన దీనిని ఉగ్రాసనము అని పిలుస్తా ఉంటారు. ఉగ్రము అంటే అర్ధం శివుడు. భగవంతుడైన శివుడు సంహరకర్త అందువలన ఉగ్రము లేక భయంకరముగా ఉంటాడు. శివసంహితలో శివుడు ముక్తకంరంతో ప్రశంసిస్తా చెప్పాడు. ఈ ఆసనము సర్వశేషమైన ఆసనము. దీనిని ప్రయత్నపూర్వకంగా గుప్తంగా ఉంచాలి. అర్థాలకు మాత్రమే దీని యొక్క రహస్యం చెప్పాలి.

ధ్యానము : మణిపుర చక్రములో. **శాస్త్రః :** ప్రథమస్థితిలో పూర్కము మరియు ద్వితీయ స్థితిలో రేచకము తర్వాత బహిర్ కుంభకము.



(పాద పళ్చిమోత్తానాసనము లేక ఉగ్రాసనము)

విధానము : పరచి ఉంచిన గొంగళిపై కూర్చోవాలి. రెండుకాళ్యను పొడవుగా చాపాలి. రెండు కాళ్య తొడలు, మోకాళ్య, పాదాలు పరస్పరము తాకుతూ ఉండాలి. మరియు నేలపై అని ఉంచాలి. కాలి వ్రేళ్యు మోకాళ్యమైపునకు వంచి ఉంచాలి. ఇప్పుడు రెండు చేతులను పొడవుగా చాపాలి. కుడిచేతి చూపుడు వ్రేలు మరియు బొటనువ్రేలుతో కుండి కాలి బొటను వ్రేలును మరియు ఎడమచేతి చూపుడు వ్రేలు మరియు బొటనువ్రేలుతో ఎడమకాలి బొటనువ్రేలును పట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు రేచకము చేస్తా చేస్తా క్రిందికి వంగాలి. తర్వాత శిరస్సును రెండు మోకాళ్య మధ్యన ఉంచాలి.

జ్ఞానతంతువులను విశ్రాంతి యొక్క అవస్థలోకి తీసుకురావాలి.

శవాసనము యొక్క ద్వితీయావస్థలో ఉచ్ఛాస నిశ్చాసములపై ధ్యానముం చాలి. శవాసనమునకు ఇదే ముఖ్యమైన ప్రక్రియ అవుతుంది. విశేషించి, యోగసాధకుల కొరకు ఇది అత్యంత ఉపయోగకరముగా ఉంటుంది. కేవలము శారీరక ఆరోగ్యం కొరకు ప్రథమ భూమిక చాలినంతదౌతుంది.

దీనిలో ఉచ్ఛాస మరియు నిశ్చాస నియమిత సరళి, దీర్ఘత మరియు సమానతలను స్థిరపరచే లక్ష్యమున్నది. శ్యాసను క్రమబద్ధంగా నడుస్తూ దీర్ఘముగా మరియు లోతుగా జరుగుతూ మరియు ఉచ్ఛాస నిశ్చాస ఒకేలా ఉంటే గనుక, మనస్సును ఏకాగ్రత పరచే శక్తి ప్రాప్తిస్తుంది.

శవాసనము ఒకవేళ సరిద్యైన రీతిగా చేయడం జరిగితే గనుక నాడీ తంత్రులు ఎంతగా శాంతపరచబడతాయంటే అభ్యాసకునికి నిద్ర రావడం మొదలొతుంది. కానీ ధ్యానములో ఉంటూ నిద్రితుడిగా ఉండక జాగ్రత్తమై ఉండడం ఆవశ్యకం.

ఇతర ఆసనములు చేసిన తర్వాత అవయవములలో ఎలాంటి ఒత్తిడులు (పెన్సన్లు) ఏర్పడుతాయో వాటిని శిథిలపరచేందుకు అంతంలో 3 లేదా 5 నిముషముల దాకా శవాసనము చేయవలసి ఉంటుంది. దినమంతటిలో అనుకూలతను అనుసరించుకొని రెండు-మూడు సార్లు శవాసనము చేయవచ్చు.

లాభములు : శవాసనము ద్వారా నాడులు మరియు మాంసకండరాల శిథిలీకరణము ద్వారా శక్తి పెరుగుతుంది. ఎక్కువ పనులను చేసే యోగ్యత వాటిల్లో కలుగుతుంది. రక్తవాహినులలో రక్తప్రవాహ తీవ్రత ఉన్నందున అలసట అంతా దిగిపోతుంది. నాడీతంత్రులకు బలం చేకూరుతుంది. మానసిక శక్తిలో పృథ్వి ఏర్పడుతుంది.

రక్తపోటును తగ్గించేందుకు నాడీతంత్రుల దుర్బలత్వము మరియు వాటి కారణంగా రాబోయే రోగాలను దూరం చేసేందుకు శవాసనము ఎంతో

క్రమబద్ధంలేని మరియు కష్టదాయకమైన బుతుక్రమము, వంధ్యత్వము, పగుళ్ళు, నపుంసకత్వము, రక్తపిత్తము, శిరోవేదన, మరుగుజ్జతనము మొదలైన అనేక రోగములు దూరమౌతాయి. జరరాగ్ని తేజోవంతమౌతుంది. కథము మరియు క్రొప్య తగ్గిపోతాయి. ఉదరం సన్నగా మారుతుంది.

శివ సంహితలో చెప్పినదేఖిటంటే ఈ ఆసనము వలన వాయుధీపనము జరుగుతుంది మరియు అది మృత్యువును అంతం చేస్తుంది. ఈ ఆసనముతో శరీరము యొక్క ఎత్తు పెరుగుతుంది. శరీరములో అధికమైన స్వాలత్వం ఉంటే అది తగ్గుతుంది. దుర్బలత్వం ఉంటే దూరమైపోయి శరీరము సామాన్య మైన ఆరోగ్యసితిలోనికి వచ్చేస్తుంది. నాడీ మండలంలో స్థిరత్వము వస్తుంది. మానసిక శాంతి ప్రాప్తిస్తుంది. చింత మరియు ఉత్సేజములను శాంతింపజేసేం దుకు ఈ ఆసనము ఉత్సమైనది. వీపు మరియు వెన్నెముకల యందు బిగువు రావడంచేత అవి రెండూ వికసితమౌతాయి. ఘలితంగా శరీరంలోని సమస్త వ్యవస్థలపైన అధికారం స్థాపితమౌతుంది. అన్ని ఆసనములలో ఈ ఆసనము సర్వప్రధానమైనది. దీని అభ్యాసముతో కాయాకల్పము (పరివర్తనము) గావించబడుతుంది.

ఈ ఆసనము భగవంతుడు శివునికి చాలా ప్రియమైనది. వారి ఆజ్ఞచే యోగీశ్వరులు గోరభ్యనాథ్ లోక కల్యాణము కొరకై దీనిని ప్రచారము గావించారు. మీరు ఈ ఆసనము యొక్క అధ్యతమైన లాభాల వలన లభీని పొంది ఇతరులకు కూడా నేర్చించాలి.

పాదపశ్చిమోత్తానాసనము పూజ్య పాదులైన సంత్ శ్రీ ఆశారామ్జి బాపూగారికి కూడా చాలా ప్రియమైనది. దీనితో పూజ్యశ్రీ వారికి చాలా లాభము కలిగినది. ఇప్పుడు కూడా ఈ ఆసనము వారికి ఆరోగ్యానిధి యొక్క రక్షణగా ఏర్పడి ఉన్నది.

పారక సోదరులారా ! మీరు తప్పక ఈ ఆసనము యొక్క లాభమును పొందండి. ప్రారంభంలో నాలుగు-ఐదు రోజులు కొంచెం కరినముగా అనిపిస్తుంది. తర్వాత అయితే ఈ ఆసనము మీకు శివుని వరంగా ఆరోగ్య

లలాటము (నుదురు) మోకాళ్ళను స్పర్శించాలి మరియు మోకాళ్ళను నేలకు ఆనించి ఉంచాలి. చేతి యొక్క మోచేతులను మోకాళ్ళ దగ్గర నేలపై ఆనించాలి. రేచకము పూర్తిగా అయిన తర్వాత కుంభకము చెయ్యాలి. దృష్టి మరియు చిత్తపుత్తులను మణిపుర చక్రములో స్థిరపరచి ఉంచాలి. ప్రారంభంలో అర నిముషము చేస్తూ క్రమేపీ 15 నిముషముల వరకు ఈ ఆసనమును చేసే అభ్యాసమును పెంచుకోవాలి. మొదట్లో రెండు-నాలుగు దినములు కలినమనిపిస్తుంది. కానీ అభ్యాసమైపోతే ఈ ఆసనము సరళమైపోతుంది.

లాభములు : పాదపశ్చిమోత్తానాసనము యొక్క నియమానుసారమైన అభ్యాసము వలన వెన్ను నాడీద్వారము తెరుచుకొంటుంది. మరియు ప్రాణము వెన్నెముక యొక్క మార్గములో గమనము చేస్తుంది. ఘలితంగా బిందువును జయించగలుగుతాము. బిందువును జయించకుండా సమాధి స్థితి జరుగదు, వాయువు స్థిరము కాదు. చిత్తము శాంతి నొందదు.

ఏ స్త్రీ పురుషులు కామవికారములచే అత్యంత హీడితులుగా ఉంటారో అట్టివారు ఈ ఆసనమును అభ్యాసము చెయ్యాలి. దీని వలన శారీరక మరియు మానసిక వికారములు నొక్కివేయబడతాయి. ఉదరము, ఛాతి మరియు వెన్నెముకలకు ఉత్తమమైన కసరత్తు లభిస్తుంది. అందువలన వారు అధికమైన కార్యదక్షులుగా తయారోతారు. చేతులు, కాళ్ళు మొదలైన ఇతర అవయవముల యొక్క సంధిస్థానములు శక్తివంతవౌతాయి. శరీరము యొక్క అన్ని తంత్రులు సమానమైన కార్యశీలతను పొందుతాయి. రోగముల నాశనము జరిగి అరోగ్యము యొక్క సాప్రాజ్యం స్థాపించబడుతుంది.

ఈ ఆసనము యొక్క అభ్యాసము వలన మందాగ్ని, మలబద్ధకము, అజీర్ణము, ఉదరరోగము, క్రిమి వికారము, జలబు, దగ్గు, వాత వికారము, నడుమునొప్పి, ఎక్కిత్స్యు, కుప్పు, మూత్ర రోగము, మధుమేహము, కీళ్ళరోగము, స్వప్నదోషము, వీర్యవికారము, రక్తవికారము, అపెండిసైటిస్, అండవృద్ధి, పాండురోగము, అనిద్ర, ఉబ్బిసము, పుల్లటి త్రైన్సులు రావడం, జ్ఞానతంత్రుల దుర్భాగ్యము, మూలవ్యాధి, మూత్రశయపు వాపు, గర్భశయరోగము,

కవచమువలె సిద్ధించేలా చేసుకోకుండా ఉండలేరు.



త్రిబంధములు

1. మూల బంధము

కాలకృత్యములు - స్నానాదులను నిప్పత్తి చేసుకొని గొంగళిపై కూర్చోవాలి. ఎడమ మడమతో గుదము లింగము మధ్యభాగాన్ని నొక్కి పెట్టాలి. కుడి మడమను లింగంమీద ఉంచాలి. గుదద్వారమును మడిచి లోపలివైపునకు పైకి లాగాలి. దీనిని మూలబంధము అని అంటారు.

లాభములు : మూలబంధము యొక్క అభ్యాసము వలన మృత్యువును జయించగలము. శరీరంలో నూతన సంతోషం వస్తుంది. క్షీణిస్తున్న ఆరోగ్యానికి రక్కణ కలుగుతుంది. బ్రహ్మాచర్యము యొక్క పాలన చేయడంలో మూల బంధము సహాయక సిద్ధి అవుతుంది. వీర్యమును వృద్ధి చేస్తుంది. ములబంధక మును నష్టపరుస్తుంది. జరరాగ్ని తేజోవంతమౌతుంది. మూలబంధము వలన చిరకాలయోవనము ప్రాప్తిస్తుంది. జట్టు నెరసిపోవడాన్ని ఆపుతుంది.

అపానవాయువు ఊర్ణ్యగతిని పొంది ప్రాణవాయువుతోపాటు సుఖమ్మ నాడిలో ప్రవేశిస్తుంది. సహస్రార వక్రములో చిత్తవృత్తి స్థిరపడుతుంది. దీని వలన శివపదం యొక్క ఆనందం లభిస్తుంది. అన్ని విధములైన దివ్యశక్తులు మరియు ఐశ్వర్యం ప్రాప్తిస్తాయి. ఓంకారనాదమును వినేందుకు అవకాశం లభిస్తుంది. ప్రాణము, అపానము, నాదము మరియు బిందువు సమైక్యమవడం చేత యోగములో పూర్ణత్వము ప్రాప్తిస్తుంది.

2. ఉడ్డియానబంధము

గొంగళిపై కూర్చోని పూర్తిగా శ్వాసను బయటకు వదలాలి. సంపూర్ణమైన రేచకము చేయాలి. పొట్టను లోపలికి మడిచి పైవైపునకు లాగాలి. నాభి మరియు ప్రేగులను వీపువైపునకు నొక్కి ఉంచాలి. శరీరమును కొద్దిగా ముందువైపునకు వంచాలి. ఇదే ఉడ్డియానబంధము.

లాభములు : దీని అభ్యాసము వలన చిరకాల యోవనము ప్రాప్తిస్తుంది. మృత్యువుపై విజయము సాధించడం సంభవిస్తుంది. బ్రహ్మచర్యపాలనలో మంచి సహాయం లభిస్తుంది. ఆరోగ్యం సుందరమౌతుంది. కార్యశక్తిలో వృద్ధి ఏర్పడుతుంది. నోలిప్రక్రియ మరియు ఉడ్డియాన బంధమును ఎప్పుడు ఒకేసారి కలిపి చెయ్యడం జరుగుతాయో అప్పుడు మలబద్ధకము తోకముడిచి పారిపోతుంది. ఉదరములోని సర్వ అవయవములకు మాలిష్ జరుగుతుంది. ఉదరములోని అనావశ్యకమగు క్రొవ్వు కరిగిపోతుంది.

3. జాలంధర బంధము

ఆసనముపై కూర్చొని పూరకము చేసి కుంభకము చేయాలి. తర్వాత గడ్డమును ఛాతితోపాటు నొక్కాలి. దీనిని జాలంధర బంధము అని అంటారు.

లాభములు : జాలంధర బంధము యొక్క అభ్యాసము వలన ప్రాణ సంచారము సరియైన రీతిలో జరుగుతుంది మరియు పింగళనాడులు మూసివేయబడి, ప్రాణ-అపానములు, సుషుమ్మాడిలో ప్రవేశిస్తాయి. నాభి నుండి అమృతము సాక్షాత్కరింపబడుతుంది. దీని పానము జరరాగ్ని చేస్తుంది. యోగి దీని ద్వారా అమరత్వమును ప్రాప్తించుకొంటాడు.

పద్మాసనముపై కూర్చొవాలి. పూర్తిగా శ్యాసను బయటకు వదలి మూలబంధము, ఉడ్డియానబంధములను చేయాలి. తర్వాత బాగా పూరకము చేసి మూలబంధము, ఉడ్డియాన బంధము మరియు జాలంధర బంధము ఈ మూడూ ఒకేసారి చేయాలి, కళ్ళను మూయాలి. మనస్సులో ప్రథమ ము (ఓం)ను అర్థసహితంగా జపము చేయాలి.

ఈ ప్రకారంగా ప్రాణాయామము సహితంగా మూడు బంధములను ఒకేసారి కలిపి అభ్యాసము చేయడం వలన చాలా లాభదాయకమౌతుంది. మరియు సహజంగానే అద్భుతమైన పరిణామం వస్తుంది. కేవలం మూడేరోజులు సంయుమమైన అభ్యాసము వలన జీవితంలో క్రాంతి యొక్క అనుభవము పొందినట్లనిపిస్తుంది. కొంత సమయము వరకు చేసే అభ్యాసము వలన కేవలీ లేదా కేవలీకుంభకము స్వయంగా ప్రకటితమౌతుంది.

కేవలీ లేదా కేవలీ కుంభకము యొక్క అర్థము ఏమిటంటే రేచకము - పూరకము లేకుండానే ప్రాణము యొక్క స్తంభమన గావించడం. ఎవరికి కేవలీ కుంభకము సిద్ధించడం జరుగుతుందో ఆ యోగికి త్రిలోకములలో ఏదీ దుర్దభంగా ఉండదు. కుండలినీ జాగృతమౌతుంది. శరీరం సన్నముగా అయిపోతుంది. ముఖము ప్రసన్సుంగా ఉంటుంది. నేత్రాలు మలిన రహితంగా అవుతాయి. సర్వరోగములు దూరమౌతాయి. బిందువుపై విజయం వస్తుంది. జరరాగ్ని ప్రజ్వలితమౌతుంది.

కేవలీ కుంభకము సిద్ధించుకొన్న యోగికి తన సర్వ మనోవాంఛలు తీరుతాయి. అంతటితోనే కాదు, అతట్టి పూజించే శ్రద్ధాపూరిత జనులు కూడా తమ మనోవాంఛలను పూర్ణం గావించుకోవడం మొదలిదుతారు.

ఏ సాధకుడు పూర్ణ ఏకాగ్రతతో త్రిబంధసహితంగా ప్రాణాయామము యొక్క అభ్యాసము ద్వారా కేవలీ కుంభకము యొక్క పురుషార్థమును సిద్ధించుకొంటాడో అతని యొక్క భాగ్యం గురించి అడిగేదేముంటుంది ? అతని వ్యాపకత పెరిగిపోతూ ఉంటుంది. లోపల మహిమ యొక్క అనుభవం కలుగుతుంది. కామము, క్రోధము, లోభము, మోహము, మదము మరియు మత్స్యరము ఈ ఆరు శత్రువులపై విజయము ప్రాప్తిస్తుంది. కేవలీకుంభకము యొక్క మహిమ అపారమైనది.



జలనేతి

విధానము : ఒక లీటరు నీటిని గోరువెచ్చగా చేయాలి. అందులో సుమారు 10 గ్రాముల స్వచ్ఛమైన ఉపును వేసి కలపాలి. సైంధవ లవణం దొరికితే మంచిదే. ఉదయాన స్వానమైన తర్వాత ఈ నీటిని వెడల్పైన మూత్రిగల పాత్రలో, చిన్న గిన్వెలో తీసుకొని కాళ్ళపై కూర్చోవాలి. పాత్రను రెండు చేతులతో పట్టుకొని ముక్కు రంధ్రములను నీటిలో ముంచాలి. ఇప్పుడు నిదానంగా ముక్కు ద్వారా శ్వాసతోపాటు నీటిని లోపలికి పీల్లాలి తర్వాత ముక్కు పుటలాల నుండి లోనికి వచ్చిన నీటిని నోటిద్వారా బయటకు తీసుకురావాలి. ముక్కును నీటిలో ఈ ప్రకారం సరిగ్గా ముంచే ఉంచాలి. దీని ద్వారా ముక్కులోనికి వెళ్ళే నీటితోపాటు

గాలిని ప్రవేశింపనివ్వరాదు. లేకుంటే లోపలి నుండి దగ్గు రావచ్చు.

ఈ ప్రకారంగా పాత్రలోని నీటినంతటినీ ముక్కు ద్వారా తీసుకొంటూ నోటిద్వారా బయటకు రానివ్వాలి. ఇప్పుడు పాత్రను ప్రక్కనపెట్టి నిలబడాలి. రెండు కాళ్ళను కొంత దూరంగా ఉంచాలి. రెండు చేతులను నడుముపై ఉంచి శ్వాసను వేగంగా బయటకు వదులుతూనే ముందువేపునకు ఎంత వీలవుతుందో అంత వంగాలి. భస్మికముతో పాటు ఈ క్రియను మళ్ళీ మళ్ళీ చెయ్యాలి. దీని వలన ముక్కు లోపల ఉన్న నీరంతా బయటకు వెళ్ళిపోతుంది. కొద్దో-గోప్యో ఉండిపోవచ్చు కూడా. తర్వాత దినంలో ఎప్పుడైనా ముక్కునుండి వచ్చినా ఇబ్బంది ఏమీ ఉండదు.

ముక్కు ద్వారా నీటిని లోపలకు పీల్చుడానికి ఈ క్రియ ప్రారంభంలో ఇబ్బందిగా అనిపించవచ్చు, కానీ అభ్యాసమైతే చక్కగా సులభమైపోతుంది.

లాభము : మస్తిష్కమువైపు నుండి ఒక విధమైన విషపూరిత రసము క్రిందివైపునకు ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది. ఈ రసము చెవిలోనికి వస్తే చెవికి సంబంధించిన రోగములు వస్తాయి. మనమ్యదు చెవిటివాడోతాడు. కళ్ళలోకి వస్తే కళ్ళ యొక్క తేజస్సు తగ్గిపోతుంది. కళ్ళజోడు యొక్క అవసరం ఏర్పడుతుంది మరియు ఇతర రోగములు కలుగుతాయి. ఈ రసము గొంతులోనికి వస్తే గొంతుకు సంబంధించిన వ్యాధులు కలుగుతాయి.

నియమానుసారంగా జలనేతి చేయడం ద్వారా ఆ విషపూరిత పదార్థము వెలుపలకు వెళ్ళిపోతుంది. కళ్ళ యొక్క కాంతి అధికమౌతుంది. కళ్ళజోడు యొక్క అవసరముండదు. కళ్ళజోడు ఉన్నప్పటికీ నిదానంగా నంబరు తగ్గిపోతూ దూరమైపోతుంది కూడా. ఉచ్ఛవిస నిశ్చాసాల మార్గము శుభ్రపడిపోతుంది. మస్తిష్కములో సంతోషం ఉంటుంది. జలబు-పడిశము వచ్చే అవకాశం తగ్గిపోతుంది. జలనేతి యొక్క క్రియను చేయడం వలన ఉబ్బసము, టీ.బీ. దగ్గు, ముక్కు వెంట రక్తము కారడం, చెపుడు మొదలైన చిన్నా-పెద్దా 1500 వ్యాధులు దూరమౌతాయి. జలనేతి చేసే వారికి చాలా లాభాలు కలుగుతాయి. చిత్తములో ప్రసన్సుత ఏర్పడి ఉంటుంది.

(బాధ) మరియు మందాగ్నిలకు గజకరణి క్రియ లాభదాకముగా ఉంటుంది.



శరీర శోధన - కాయుకల్పము

ఇది నలబై దినముల కల్పము. పూజ్య పాద సంత శ్రీ ఆశారామ్జీ బాహు ఈ ప్రయోగమును చేసి యున్నారు. దీనివలన శరీర సౌందర్యము, ఆరోగ్యము మరియు స్వాస్థ్య ఏర్పడుతుంది. రక్తములో క్రొత్త కణములు తయారోతాయి. శరీరము యొక్క కోశములలో శక్తి అధికహోతుంది. మనస్సు-బుద్ధి యందు అద్భుతమైన లాభములు కలుగుతాయి.

విధానము : మొదటి దినము బొప్పాయి, సీమరేగుపండు మొదలైన ఘలములను తగినంతలో తీసుకోవాలి. లేకుంటే ఎండుద్రాక్ష (పెద్ద కిస్మిన్ పండ్లు) 50 గ్రాములను పదిగంటలకు పూర్వమే నానబెట్టాలి. వాటిని ఉడకబెట్టి విత్తనాలను తీసివేయాలి. ఎండుద్రాక్షను తినాలి తర్వాత నీరు త్రాగాలి.

ప్రాతఃకాలమున లేచి సంకల్పం చేయాలి, 'ఈ కల్పము యొక్క సందర్భంలో స్థిరపడి కార్యక్రమానుసారమైన ఉంటాను' అని.

కాలకృత్యములు : స్నానాదులైన నిత్యకర్మలను నివృత్తి చేసుకొని ఉదయం 8 గంటలకు 200 లేదా 250 గ్రాములు మరిగించిన ఆపుపాలను త్రాగాలి. ముప్పావుగంట సంపూర్ణ విత్రాంతి తీసుకోవాలి. తర్వాత మరలా పాలను త్రాగాలి. శారీరక శ్రమ అతి తక్కువగా చేయాలి. 'ఓం సోఽహం హంసః : I' ఈ మంత్రము యొక్క మానసిక జపమును చేయాలి. ఎల్లప్పుడూ శ్వాసను చూస్తూ ఉండాలి. అంతే, సాక్షీభావము.

మనోరాజ్యము గనుక కలిగితే 'ఓం'ను వేగముగా (గట్టిగా) జపము చేయి.

ఈ ప్రకారంగా సాయంత్రం వరకు ఎంత పాలను జీర్ణించుకోగలమో అంత అంటే రెండు నుండి మూడు లీటర్లను త్రాగాలి. 40 దినముల వరకు కేవలం పాలాహం తర్వాత 41వ దినమున పెసలును ఉడికించిన నీటిని, బత్తాయి రసము మొదలైన వాటిని తీసుకోవాలి. రాత్రి సమయంలో ఎక్కువ పెసరపప్పు గల్గిన తేలికైన పులగమును తినాలి. ఈ ప్రకారముగా శరీర శోధన-కాయుకల్పము

గజకరణ

విధానము : సుమారు రెండు లీటర్ల నీటిని గోరువెచ్చగా వేడి చెయ్యాలి. దానిలో సుమారు 20 గ్రాముల శుద్ధమైన ఉప్పును కలపాలి. సైంథవ లవణం దొరికితే మంచిదే. ఇప్పుడు కాళ్ళ యొక్క బలంమీద కూర్చొని ఆ నీటిని గ్లాసులో నింపుకొని త్రాగుతూపోవాలి. బాగా త్రాగాలి. మరింత ఎక్కువగా త్రాగాలి. ఎప్పుడు కడుపు పూర్తిగా నిండిపోతుందో, గొంతువరకు వస్తుందో, నీరు బయటకు వచ్చేందుకు ప్రయత్నిస్తుందో అప్పుడు కుడిచేతి రెండు పెద్ద వ్రేళ్ళను నోటిలోనికి పోనిచ్చి వాంతి చేసుకోవాలి. త్రాగిన నీటినంతా బయటకు పోనివ్వాలి. ఎప్పుడైతే కడుపు పూర్తిగా తేలికగా అయిపోతుందో అప్పుడు ఐదు నిముషాల దాకా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

గజకరణి చేసి అరగంట తర్వాత కేవలము పలుచగా ఉన్న పులగమునే భోజనంలో తీసుకోవాలి. భోజనము అయిన తర్వాత మూడు గంటల వరకు నీటిని త్రాగవద్దు, నిద్రపోవద్దు, చల్లని నీటిలో స్నానము చేయవద్దు. మూడు గంటల తర్వాత ప్రారంభంలో కొద్దిగా వేడినీటిని త్రాగాలి.

లాభములు : గజకరణి వలన ఎసిడిటీ ఉన్న రోగికి అద్యుతమైన లాభమునిస్తుంది. అట్టి రోగికి నాలుగు ఐదు దినములకొకసారి గజకరణి చేయాలి. దాని తర్వాత నెలకొకసారి, ఆరు నెలలకొకసారి కూడా గజకరణి చేయవచ్చును.

ప్రాతఃకాలమున ఖాళీ కడుపుతో తులసి యొక్క ఐదు లేక ఏదు ఆకులను నమిలి ఆపైన కొద్దిగా నీటిని త్రాగాలి. ఎసిడిటి ఉన్న రోగికి దీని వలన చాలా లాభం చేకూరుతుంది.

సంవత్సరాల తరబడిగా ములబుద్ధకమున్న రోగులు వారంలో ఒకసారి గజకరణి క్రియను తప్పక చెయ్యాలి. వారి అన్నకోశము యొక్క శ్రీంథుల మండలము బలహీనమవడంచేత భోజనము జీర్ణింపబడడంలో గందరగోళముంటుంది. గజకరణి చేయడం వలన దీనిలో లాభం చేకూరుతుంది. ప్రణములు, కురుపులు, తలలో వేడి, జలుబు, జ్వరము, దగ్గు, ఉబ్బసము, టీ.బీ. వాత-పైత్య-కఫ దోషములు, జిహ్వ యొక్క రోగములు, గొంతుకు సంబంధించిన రోగములు, ఛాతీకి సంబంధించిన రోగములు, ఛాతిలో నొప్పి

అటువంటిదే నీకు నిక్కముగ చెందును.
 సత్తు అను చిత్తు అను ఏది అయినా,
 అన్ని లెక్కల ఇక్కడున్నపన్నా:
 ఎంత చేసిన వారికంతమహదేవయని,
 తెల్పుకొని నదుచుకో కోరియన్నా:

॥ కలియుగము...2॥

పదులు జీవించాలనీ నువ్వు కోర్కూంటే,
 నువ్వు కూడా హాయిగా జీవిస్తావు.
 కత్తి చూస్తే నువ్వు కన్నెర చేస్తే,
 కత్తి పోట్లే నువ్వు చవిచూస్తావు.
 ఇతరుల కుండలను నువ్వు పగలగౌడితే,
 నీ కుండనింకొకడు పగలగౌడతాడు.
 ఇతరులకు కీడెప్పుడు కోర్కూన్నవాడు,
 తీతాయు గోతిలో తానె పడతాడు.

॥ కలియుగము...3॥

పళ్ళు పంచినవాడు ఎల్లవేళల తాను,
 పళ్ళనే పొందుతూ పళ్ళే భోంచేస్తాడు.
 వడ్డిస్తే వడ్డనూ, దుడ్డిస్తే దుడ్డనూ,
 వాడు ఈ లోకాన పొందుతూ ఉంటాడు.
 ఈ రోజు దానాలు చేసేటివాడు,
 రేపు మాపలు దాని ఫలము నొందేడూ.
 ఎప్పుడూ ఇతరకులకు ఇచ్చేటివాడూ,
 వాడికే దేవుడు ఇస్తాడు చూడూ.

॥ కలియుగము...3॥

ఏమేమి కావాలో కోరుకోవోయి,
 అన్ని దినసులు ఇచట లభ్యమోతాయి.
 సుఖముంటే సుఖముంది,
 ఏ చోట చూసినా.

యొక్క పూర్ణాహుతిని చేయాలి.

ఒకవేళ బుద్ధి తీక్షణంగా చెయ్యాలంటే జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవాలంటే, కల్పము యొక్క సందర్భములో ‘ఓం ఐం నమః’ ఈ మంత్రం యొక్క జపమును చెయ్యాలి. సూర్యునికి అర్పము ఇవ్వాలి.

ఈ కల్పములో పాలకు బదులుగా ఇతర ఏ ఆహారమూ తీసుకోవడం నిషేధింపడింది. టీ, తమలపాకు మొదలైన వ్యవసములు నిషిద్ధములు. స్నీల సంగమము నుండి దూరంగా ఉండాలి మరియు బ్రహ్మచర్యము యొక్క పాలన అత్యంత ఆవశ్యకమైనది.



కలియుగము కాదు - కర్మయుగమిది

కలియుగము కాదు కర్మయుగమే ఇది,

పగలిచ్చి రాత్రందు పుచ్ఛకుంటావు,

మంచి వ్యాపారమే చూడ చక్కనిదీ,

ఈ చేత ఇస్తావు ఆ చేత తెస్తావు.

చిత్ర విచిత్రాల లోకమే నోయి,

వస్తువుల మార్పిడి ఇక్కడుందోయి.

మంచి పంచావంటే మంచినే పొందెదవు,

చెడ్డ చేస్తే చెడ్డ ఊచిలో పడతావు.

తీపి తినిపించావంటే - తీపినే తింటావు,

పూలు ఫలాలిస్తే వాటినే పొందేవు.

ఇతరులను సుఖపెడితే,

నువ్వు సుఖపడతావు.

దుంభపెడితే నువ్వు,

దుఃఖములనొందేవు.

శోకమూ, అల్లరీ, అకతాయితనం,

అన్నీ ఇటనున్నాయి, ఈ లోకమందున.

ఇతరులకు నువ్వేది ఇచ్చుకొంటావో,

॥ కలియుగము...1॥

దు:ఖమున దు:ఖమే,
ఏ ప్రకృ కేగినా.
లోకాన్ని తెలియనీ ఎన్నో ఎన్నో,
నది ప్రవాహాలు ఉన్నాయిరన్నా:
ఇతరులను ఒడ్డునకు చేర్చేటివాడూ,
వాడు కూడా ఒడ్డు చేరుకొంటాడు.

॥కలియుగము...4॥

ఇతరులా మంచినీ నువ్వు మెచ్చుకొన్నా:
అధికమగు మెప్పులూ నీకొచ్చు రన్నా:
ఇతరుల బాధలను నువ్వు తెగటార్పు),
నీ బాధలను దేవదేవుడే తీర్చు.
పరులకూ ఆతిధ్యమిచ్చితే నీవు,
నరులందరకు నువ్వు అతిధివోతావు.
అన్నమే తినిపిస్తే అన్నమొస్తుంది,
నీరు త్రాగించావంట నీరు నీడొతుంది.

॥ కలియుగము...5॥

ఇతరులా పువ్వులను నువ్వు పూయిస్తే,
నీ పెరటినిండా పువ్వులే పూస్తాయి.
పరుల ముఖములు నువ్వు వికసింపజేయి,
నీ ముఖము ఎప్పుడూ వికసించునోయి.
పరులగుండెలు మనము కోసినామంటే,
మన గుండెలింకెవరో కోస్తారు - అంతే.
కపటాన్ని గుండెలో పెట్టేటివాడు,
కపటాలకే బలి అపుతాడు - ఎప్పుడూ.

॥ కలియుగము...6॥

చేయవల్సిందేదో చేసెయ్ ఇప్పుడు,
ఇప్పుడున్న ఈ చిన్న సమయములోనే.
చెడ్డకో చెడుంది, మంచికో మంచుంది,
కింకో కించుంది, వరదకో వరద.

దైవాలకే ఇచట దైవమున్నడూ,
దెయ్యములకెన్నెన్నే దెయ్యములు ఉన్నాయి.

॥కలియుగము...7॥

విషమిస్తే విషమొచ్చు తీపిస్తే తీపాచ్చు,
సద్గుణలకైతే సత్యంగమొచ్చా.
ఆకతాయిలకైతే అవమానమే హెచ్చు,
ముత్యాలనిచ్చి నువ్వు ముత్యాలు పుచ్చుకో.
శిలలిచ్చి రాళ్ళనూ రఘులను తెచ్చుకో,
నమ్మకం లేకుంటే నువ్వు చేసి చూసుకో.
ఇది తథ్యమని నీకు నువ్వే తెలుసుకో

॥కలియుగము ...8॥

నీ లాభమునకై ఇతరును నష్టముల,
పాలెపుడు నువ్వు చేయకూ, చేయకూ.
నీకు కూడా పెద్ద నష్టమగుననుమాట,
నిద్రలోనైనా నువ్వు మరువకూ మరువకూ.
ఎంచెంచి తిను, జలము వడగట్టి త్రాగు,
ఊడైన పాదాలు పొడిగా ఉంచు.
ఏదైనా తిని నువ్వు బ్రతుకు నడిపించూ.

॥కలియుగము...9॥

పొరపాట్లకై ఇది సమయము కాదూ,
సావధానము లేక వర్తించరాదూ.
గుండెలను గట్టిగా చేసుకొనవోయి,
గుండెగలవాడివై ప్రవర్తించవోయి.
స్వల్ప దుఃఖము నెప్పుడు నించునీయందు,
అట్లు నీవాక ‘నజీర్’అవతారమొందూ.
అడుగునకు నువ్వు మిగులుగా ఉండు,
ఇదియే ఆగ్రహము నీవు కోరే గృహము.
పవిత్రమ్మగా ఉండు, దైవమ్మగానుండు.

॥కలియుగము..10॥

ఆరోగ్యము యొక్క సాప్రాజ్యము

వర్ధమాన యుగంలోని ప్రజలకు ఎంతే ఉపయోగకరముగా ఉండేవి, అతి తక్కువ సమయంలో అత్యధిక లాభాన్ని కలిగించే 18 ముఖ్య ఆసనములు ఈ ‘యోగాసనములు’ పుష్టకములో ఇవ్వబడినాయి. వానిలో ఒక గొప్ప ఆసనముగు ‘పాదపశ్చిమోత్తసనము’నకు ఎన్నో అధ్యుత లాభాలున్నాయి. దాని వలన చింతలు మరియు ఉద్దేశకములన్నీ మటుమాయమై మానసిక శాంతి లభిస్తుంది. సుమమ్మ నాటి యొక్క ముఖద్వారము తెరుచుకుంటుంది, చిందువుపై జయము ప్రాప్తిస్తుంది, కామ వికారములపై విజయం ప్రాప్తిస్తుంది. అంతేకాక అదనంగా మందాగ్ని, మలబధ్యకము, అజీర్ణము, ఉదరలోగము, క్రిమి వికారములు, జలుబు, వాతవికారములు, నడుము నౌప్పి, కుష్ఠలోగము, మూత్రలోగము, మధుమేహము (డయాబటీనే), స్వప్న దోషము, పుల్లతేస్తులు, జ్ఞానతంతుపుల దుర్గలత్తుము, మూత్రశయపు వాపు, గర్భశయ లోగములు, బుతుక్రమ సమయంలో కలిగే బాధలు, వంధత్తుము, పగుళ్లలోగము, నపుంసత్తుము, రక్తపిత్రము, శిరోవేదనము, అపెండిటైటిన్, మరగుజ్జతనము మొగ్గాన్న అనేక లోగములు దూరమైపోయి మన తనువు-మనస్సులలో అలోగ్గాం యొక్క సాప్రాజ్యమే స్థాపితమవుతుంది.

భయస్తులు, లోభులు మరియు చింత చేసే వ్యక్తులు లోగులుగా ఉంటారు అకాల మృత్యువు పాలవుతారు. లోభమును నిప్పత్తి చేసుకునేందుకు యోగ్యాలైన వారికి ధనాన్ని దానం చెయ్యండి. చింత మరియు భయమును నిప్పత్తి చేసేందుకు, ఇతరులకు వాస్తవ సుఖాన్ని అందజేయాలన్న మంచిభావాలను కలిగి ఉండండి. అకాలమృత్యువు యొక్క వేటలో చిక్కుకునే జనులు ఈ పుష్టకంలో ఇవ్వబడిన నియమాలను పాటించడం వలన రక్షింపబడగలరు.

ధనము, సత్తా, గౌరవము మొదలైన బాటిలో ఆసక్తి కలిగి ఉండడం చేత లోభము, భయము మరియు చింతలు ఉత్సవమౌతాయి. భగవంతుని వైభవాన్ని యినుమడించే సేవాకార్యాలను చెయ్యడం ఆరంభించండి. తమ గౌరవాన్ని భగవంతుని గౌరవంతే సమన్వితం చెయ్యండి మరియు నిశ్చింతగా అయిపోయి పరమాత్మనిలో ఆత్మవిల్మింతిని పొందండి. ఓం ఆనందం..ఓం మాధుర్యం..ఓం అలోగ్గాం...

భయపడవద్దు. భయము, దుఃఖోకాలు, చింతలు నీ కొరకు జన్మమేమీ ఎత్తలేదు నేదరా ! శభాష్మ వీరుడా...! శభాష్మ..!! ‘ఓం’ యొక్క పాపన జపమును చేసుకుంటూ వెళ్లు. నీలో దగి ఉన్న ఆధ్యాత్మిక శక్తులను మేల్కొలిపి జీవనుకుడవు అయిపో.

- పూజ్య సంత్ శ్రీ ఆశారామ్జీ బాపూ గారు